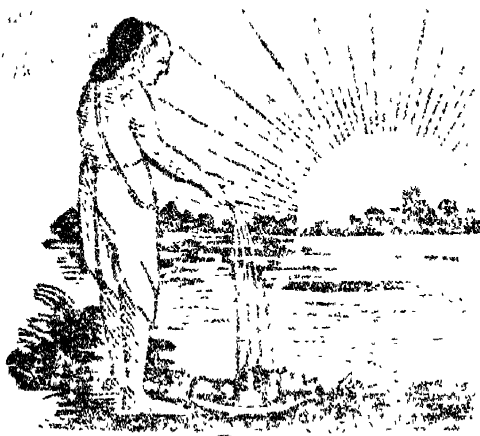


સૂર્ય નમ:

[illegible]

ભીજ અને [illegible]

અને

[illegible]

([illegible])

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] નારાયણ મુગટ [illegible]

[illegible] જે. એમ. પંડ્યા [illegible]

[illegible]

હ. લ. શાહ.

પ્રગટ થયેલ.

[illegible] કિં. ૦-૬-૦

કિં. ૦-૬-૦

નીચે લખનારથી મળી શકશે.

"સૂર્ય જગતનું જીવન છે"

સૂર્ય-નમસ્કાર

અથવા

શાસ્ત્રોક્ત પદ્ધતિસર પ્રણામ અને તે દ્વારા થં
કસરતના સાહિત્ય રહિત નિર્ભય વ્યાયામ
તથા તે કરવાની સંપૂર્ણ રીત.

ઔંધના સરદાર શ્રીમંત **બી. એસ.** પંત **બી. એ** પ્રતિનિધિ
મરાઠી તથા અંગ્રેજીમાં લખેલા લેખો [illegible]રવા

પરવાનગીથી ગુજરાતીમાં

લેખક અને પ્રકાશક
હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ શાહ.
ખેતવાડી ૫મી ગલી, સેન્ડહર્સ્ટ રોડ, મુંબઇ ૪.

આવૃત્તિ ૨ જી　　　　પ્રત ૨૦૦૦.
સંવત ૧૯૮૪　　　　સને ૧૯૨૮.
કિંમત ૪ આના, પોસ્ટેજ એક આનો જુદું

પહેલી આવૃત્તિ બહાર પડી તા. ૨૫-૭-૧૯૨૮ } કુલ પ્રત
બીજી .... તા. ૨૩-૧૦-૧૯૨૮ } ૩૦૦૦.

અભિપ્રાયો.

મુંબઈના નામદાર ગવર્નર સર લેસ્લી વિલ્સન શું કહે છે?

—o—

"જાડા પતળા બાંધાવાળાં બધાં માણસોએ સરદાર સાહેબ (ઔંધના શ્રીમંત પંત પ્રતિનિધિ) ઉપરથી ધડો લેવાનો છે અને માત્ર અમલ તળેના હિંદે નહિં પણ તેની સાથે બધાં દેશી રાજ્યોએ પણ પ્રજાના લાભને ખાતર આ નમસ્કાર (સૂર્ય નમસ્કાર) ની દાખલ કરી દેવી જોઈએ."

હિન્દુસ્તાન અને પ્રજામિત્ર તા. ૨૮-૭-૧૯૨૮ શનીવાર.

જુનાગઢના જાણીતા શહેરી અને અત્રેની શેર બજારમાં કામ કરી હાલમાં નીવૃત્તિપરાયણ બની ધર્મીષ્ઠ જીવન ગાળનારા રા. હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ શાહ તરફથી ઉપરોક્ત પુસ્તક બાહેર પાડવામાં આવ્યું છે. જેમા અઉંધના સરદાર શ્રીમંત બી. એસ. પંત પ્રતીનીધી બી. એ. નાં મરાઠી લખાણોનો મુખ્ય આધાર લઇને, શાસ્ત્રોક્ત વીધી મુજબ મંત્રોચ્ચાર સહીત સુર્યને દંડવત પ્રણામ વડે નમસ્કાર કરવામાં રહેલા માનસીક ઉપરાંત શારીરીક ફાયદાઓ બહુજ સારી રીતે સમજાવવામાં આવ્યા છે, અને આબાલ, વૃધ્ધ સ્ત્રી પુરૂષ સર્વેએ સૂર્ય નમસ્કાર કરવાની કેટલી જરૂર છે તે દર્શાવી, નમસ્કાર વીધીનાં ચીત્રો પણ આપવામાં આવ્યાં છે. અને ના. ગવરનર તથા મહાત્મા નથુરામ શરમાએ આ પ્રયાસ માટે ઉતમ અભીપ્રાયો આપેલા હોવાથી, આ પુસ્તકને ખરીદીને તેનો પુરેપુરો લાભ લેવાની અમારા વાચકોને અમે ભલામણ કરીએ છીએ.

મુંબઇ સમાચાર તા. ૨-૮-૧૯૨૮ ગુરૂવાર.

—o—

સુર્યને પધ્ધતીસર નમસ્કાર કરવાથી શરીરને કેવો લાભ થાય છે તે દરશાવનારૂં પુસ્તક અઉંધના રાજય કરતા શ્રીમંત. બી. એસ. પંત બી. એ. પ્રતીનીધીએ

અંગ્રેજી અને મરાઠીમાં લખ્યા પછી શ્રીયુત હરખચંદ લખમીચંદ શાહે તેનું ગુજરાતીમાં ભાષાંતર કર્યું છે. આ પુસ્તકમાં સુર્યને નમસ્કાર કેવી રીતે કરવા અને દરેક નમસ્કાર વખતે કયા મંત્ર ઉચારવા તે દરશાવનારૂં આકૃતીઓનું ચીત્ર-પટ અને મંત્રો પણ આપવામાં આવ્યા છે. સુર્યને નમસ્કાર કરવામાં ધારમીક લાભ નહી હોય પરંતુ શારીરીક દ્રષ્ટીએ તો તેમાં લાભ છે તે સહુ કોઈ સ્હેલાઈથી સમજી શકે તેમ છે. આ નમસ્કાર એક જાતની કસરત છે અને તે સુર્યના દર્શન થઈ શકે તેવી રીતે ખુલ્લી હવામાં કરવાથી જરૂર શરીરને તેથી લાભજ થાય એ નીર્વીવાદ છે. સુર્યને નમસ્કાર કરવાથી કેવા લાભ થાય છે તે આ પુસ્તકમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે અને પાશ્ચાત્ય પંડીતના અનુભવ અને અભીપ્રાય પણ ટાંકવામાં આવ્યા છે આવી જાતનાં પુસ્તક આપણી ભાષામાં ઘણાં જુજ છે તે જોતાં શ્રીયુત હરખચંદે પુસ્તકનું ભાષાંતર કરી તે પ્રગટ કરવામાં સાહીત્યની સેવાજ બજાવેલી ગણાશે. સાધારણ રીતે એમ મનાય છે કે પાંચ પઇસે સુખી અને સાધન-સંપન્ન માણસો શારીરીક અને ધારમીક વીષયો પર ઘણું ઓછું લક્ષ આપે છે અને સાહીત્યનો તો તેમને શો ખપ હોતો નથી, પણ આ માન્યતામાં પણ અપવાદ રહેલો છે તે શ્રીયુત હરખચંદ શાહે આ પુસ્તક પ્રગટ કરી બતાવી આપ્યું છે.

"ગુજરાતી" તા. ૧૨-૮-૧૯૨૮

——o——

દક્ષિણના એક રાજ્ય ઔંધના સરદારને વ્યાયામનો, ખાસ કરીને સૂર્યનમસ્કાર દ્વારા થતા વ્યાયામનો શોખ હોઇને, તેમણે તે સબંધી જાતિ અનુભવ લીધેલો અને તે ઉપરથી તેમણે અંગ્રેજી અને મરાઠીમાં કેટલાક લેખો લખ્યા હતા. એ લેખોનો આ પુસ્તકમાં અનુવાદ અપેલો છે. આમાં શાસ્ત્રોક્ત પધ્ધતિથી સૂર્યને નમસ્કાર કરવાથી વ્યાયામથી મળતા લાભો કેવી રીતે મળે છે તે, તેમજ સૂર્ય નમસ્કાર કેવી રીતે કરવા તેની સંપૂર્ણ વિગત આપી છે. તે ઉપરાંત એક યુરોપીઅન સાયન્ટીસ્ટ મી. બી. એમ. લેસર લેસારીઓના સ્વાનુભવ અને સૂર્ય નમસ્કારથી આંખોને થતા લાભ વિષે શ્રી. સીતાબાઇ કીર્લોસ્કરનો લેખ પણ આપેલો છે. અભ્યાસીઓની સુગમતા માટે છેવટે સૂર્યનમસ્કારનું ચિત્રપટ પણ આપ્યું છે. સૂર્યનમસ્કારનો પ્રયોગ કરી જોવાની પ્રત્યેકને અમારી ભલામણ છે. આપણી

પ્રાચીન ધાર્મિક પ્રથામાં સૂર્યનમસ્કાર અગ્રસ્થાને હતો અને તે હરકોઈ ધર્મ શ્રદ્ધાળુ સ્ત્રી પુરૂષ નિત્ય કરવાને ચુકતું ન હતું. આશા છે કે આ એક શારીરિક દૃષ્ટિએ પણ અતિ ઉપયોગી પ્રથા પુનઃ અનુભવવાની ઉપયુક્તતા સર્વ કોઈ શ્રદ્ધાળુ જન વિચારશે; અને આવાં પુસ્તકો તેમાં માર્ગદર્શક નહિ તો પ્રેરક પણ થશે.

ગુજરાતી પંચ, અમદાવાદ. તા. ૯ મી સપ્ટેમ્બર સને ૧૯૨૮

—o—

સતારા જીલ્લાના ઔંધ સંસ્થાનના સરદાર શ્રી. ભવાનરાવ શ્રીનિવાસરાવ ઉર્ફે બાળાસાહેબ પંત બી. એ. પ્રતિનિધિએ લખેલા મરાઠી પુસ્તક ઉપરથી આ તરજુમો તૈયાર કરવામાં આવ્યા છે. સૂર્ય સામે ઉભા રહી જુદાં જુદાં અંગને કસરતો આપવાથી શરીરના લોહીમાં અને તાકાદમાં સુધારો થાય છે, એ મુદ્દા ઉપર આમાં સારી સમજાવટ છે. નમસ્કાર પદ્ધતિઓ તથા તે દર્શાવતો એક 'ચાર્ટ' પણ આપેલો છે. વ્યાયામ–પ્રેમીઓને પુસ્તક ઠીક ઉપયોગી થઇ પડશે.

સાંજવર્તમાન તા. ૩-૯-૨૮ સોમવાર,

—o—

શ્રીયુત હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ શાહનો ગુજરાતીમાં અનુવાદ.

જુના અને જાણીતા સાહીત્યવાલાસી ભાઇ હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ શાહ તરફથી "સુર્ય નમસ્કાર"નું સચીત્ર સુંદર પુસ્તક અમોને મળ્યું છે. આ પુસ્તક મુળ મરાઠીમાં ઔંધના સરદાર શ્રીમંત બી એસ. પંત બી. અ. એ લખેલું છે અને તેનો અનુવાદ સરળ તથા સાદી ગુજરાતી ભાષામાં મી૦ હરખચંદે ઘણીજ ઉત્તમ શૈલીમાં કર્યો છે, જે માટે તેમને હીંદુ પ્રજા ખરેખર ધન્યવાદ આપશે. સુર્યની ઉપાસનાથી શારીરીક ઉન્નતી કેવી રીતે થઇ શકે, તેની યોજના આ પુસ્તકની અંદર બતાવવામાં આવી છે અને અમોને લાગે છે કે ગુજરાતી સાહીત્યમાં આવી જાતનાં પુસ્તકની મોટી ખોટ મી૦ હરખચંદે પુરી પાડી ગુજરાતી જાણકાર આલમની બહુજ અગત્યની સેવા બજાવી છે. તેઓ સેવાપ્રેમી ઉત્સાહી વીદ્વાન લેખક છે, અને તેથીજ બીજ તથા મંત્રો સહીત પ્રણામ તેમજ તેની દ્વારા થતી શાસ્ત્ર પદ્ધતીસર કસરતને લગતાં ચીત્રો સાથે તેઓના કલમથી લખાયેલો અનુવાદ ઘણી સહેલાઈથી સમજી શકાય તેવો . આજ કાલ ઉગતી પ્રજાનો શારીરિક બાંધો દીવસે દીવસે નબળો પડવાના ફરીયાદ વધતી જાય છે અને તેવા સમયમાં શારીરિક સંપત્તિ વધારવાનો દીક્ષા મંત્ર આપનારાં આવાં પુસ્તક ઘણાંજ આવકારદાયક થઇ પડે છે. જીજ્ઞાસુઓએ આ પુસ્તક ખચીતજ વાંચવા લાયક છે.

સુસ્મરણ.

પરલોકવાસી શેઠ દેવકરણ નાનજી જે. પી.

ગરીબાઈમાંથી આપબળથી આગળ વધી આપે શ્રીમંતાઇ મેળવી હતી છતાં ગરીબનાં દુઃખોને હંમેશાં સ્મરણમાં રાખી તેઓને મદદ દેતા. પાઠશાળા, દેવાલય, ધર્મશાળા અને સદાવ્રત કરી આપના ધનનો અન્યને પણ લાભ આપ્યો હતો. "સત્ય બોલવું અને સત્ય ચાલવું" એ તો આપનો મુદ્રાલેખ હતો અને તેને આપે છેવટ સુધી પાળ્યો હતો. વેપારી વર્ગ તેમજ બીજા લોકોમાં સત્યતા અને પ્રમાણિકતાની આપે છાપ બેસાડી હતી. સંસ્કૃત ભાષાનો ઉંડો અભ્યાસ કરી ધર્મશાસ્ત્ર અને આયુર્વેદને તો આપે પોતાના પ્રિય વિષયો કરી લીધા હતા. એ વિષયોમાં આપની નિપુણતાથી અને સંસ્કૃત ભાષામાં આપના વાક્ચાતુર્યથી વિદ્વાનો આપને વખાણતા એટલુંજ નહિં પણ મથુરાનાં પંડિતોએ તો તેટલા માટે સભા કરી આપને માનપત્ર આપ્યું હતું. સરકારે પણ "સુલેહના અમલદાર (જે. પી.)" નો ઇલ્કાબ આપને આપ્યો હતો.

આપના આવા ઉજ્વળ જીવનને માટે અને પચ્ચીસ વરસના આપની સાથેના મારા સંબંધમાં અનેક વખત થયેલા આપના ઉપકારોનો હું ઋણી છું તેથી આ નાના પણ ઉપયોગી પુસ્તક સાથે આપનું આ સ્મરણપત્ર લખતાં મને અનહદ આનંદ થાય છે.

આપનો સેવક,

હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ શાહ.

શુદ્ધિ—પત્ર.

પાનું	લીટી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ.
૬	૨૪	જગત્	જગત
૨૨	૧૧	સ્થીતમાં	સ્થીતિમાં
૨૪	૧૪	આવસ્યકતા	આવશ્યકતા
૨૭	૧૫	આકાર	ઓંકાર
૨૮	૫	હ્રીઃ	હ્રીં
૨૮	૭	હ્રૃ	હ્રૂં
૨૮	૯	હૅ	હ્રાઁ
૨૮	૧૧	સાથી	સૌથી
૨૮	૨૧	ક્રિયા	ક્રિયા
૨૯	૧	હ્રા	હ્રાઁ
૨૯	૧૧	પરમા	પરમા
૨૯	૧૩	૩ઌ	ૐ
૨૯	૧૬	હ્રા	હ્રાઁ
૨૯	૧૮	હ્રદયમાંથી, હ્રા	હ્રદયમાંથી, હ્રાઁ
૨૯	૧૯	હ્રદય	હૃદય
૩૧	૩,૧૧,૧૫	હ્રા	હ્રાઁ
૩૪	૪	સ્વનુભવં	સ્વાનુભવ
૩૬	૧૩	ત્યારે,	ત્યારે
૪૦	૧	યાર	તૈયાર
૪૦	૧૧	મારી	તમારી
૪૩	૧૦	નમસ્કાની	નમસ્કારની
૪૫	૧૬	ક્રોધ	ક્રોધ
૪૭	૩	થમ	પ્રથમ
૪૮	૬	દેખાય !	દેખાય છે !
૫૦	૪	મલીન	મલીનાથી



પ્રસ્તાવના.

તારીખ ૨૫ મી જુલાઈ સને ૧૯૨૮ ને દીવસે આ પુસ્તકની પહેલી આવૃત્તિ જન સમાજ પાસે મુકયા પછી અમારૂં એવું માનવું હતું કે આ ઉપયોગી વિષયને જન સમાજ પાસે મુકી અમારી ફરજમાંથી અમે મુકત થયા છીએ. દોઢ બે માસના ટુંકા અરસામાં પાછી બીજી આવૃત્તિ કાઢવી પડશે એવો સ્વપ્નાંશ પણ નહોતો અને હોય પણ નહી કેમકે અમારી હાલની પ્રવૃત્તિ તો આધ્યાત્મિક અભ્યાસ તરફ છે. પણ પહેલી આવૃત્તિએ વિરાટ સ્વરૂપ લઇ રંગુન, રાવલપીંડી, કરાંચી અને કાલીકટ સુધી પ્રસરી જઇ પોતાના વિષયનો સ્વાદ ચખાડી માગણી વધારી મુકી અને "જમણવારમાં આમંત્રેલી દરેક વ્યકિત તૃપ્ત ન થાય તે પહેલાં પાક ખલાસ થયો છે એમ કહેવું ઉચિત નથી," એમ કહી મિત્રો અને શુભેછકોએ પ્રોત્સાહન દીધું. આથી વાંચકવૃંદ થોડી બીજી સામગ્રી ઉમેરી પકવાન પાછું તમારી પાસે મેલ્યું છે. તેને ન્યાય આપજો. તેનો લાભ લેજો અને હજી વધારે જોઇએ તો કહેજો.

ધાર્મિક તત્વમય આ શ્રેષ્ટ વ્યાયામથી માણસ માત્રને બહુ લાભ થાય છે. પહેલી આવૃત્તિમાં બીજું ઘણું કહેવા ઉપરાંત સ્ત્રી વર્ગને પણ ખાસ લાભ થાય છે તે જણાવેલ છે. આ બીજી આવૃત્તિમાં, નાના બાળકનાં મોટી ઉધરસ જેવાં હઠીલાં દરદો આવા વ્યાયામથી કેવાં અદ્રષ્ય થાય છે તે જણાવવા ઉપરાંત, એક આખા નમસ્કારમાં શરીરની થતી જુદી જુદી સ્થીતિમાં શરીરના કયા કયા ભાગ ઉપર તાણ આવે છે તે લેખમાં જણાવવા ઉપરાંત નવાં ચિત્રો.થી વધારે સ્પષ્ટ

કરવામાં આવેલ છે. યુરોપ અને અમેરિકામાં લોકો આ વ્યાયામના વિષયમાં બહુ રસ લેતા હોવાથી તે વિષય ઉપર ત્યાં બહુ લખાયું છે. આપણા દેશમાં તેથી ઉલટું છે. વ્યાયામ ઉપર લક્ષ અને તેને લગતું સાહિત્ય પણ બહુ જુજ છે એ પણ આપણા દેશની દુર્દશામાં કારણભુત છે. સૂર્યને નમસ્કાર દ્વારા કરવામાં આવતો વ્યાયામ આપણા દેશમાં પ્રચલિત હતો અને ગમે તે રૂતુમાં સૂર્યના કિરણનો લાભ લેવા ખુલી જગ્યામાં ૧૦૮ નમસ્કાર ઘણા લોકો ભાવસહિત કરતા એવા દાખલા હુજી મોજુદ છે

સ્ત્રીઓ અને બાળકો જેઓને બાળબોધ લીપીનું જ્ઞાન ન હોય તેઓને માટે બાર નમસ્કારના બીજ અને મંત્ર ગુજરાતી લીપીમાં એક જુદા પાના ઉપર આપ્યા છે. બાળકો પાસે મંત્રો સાથે નમસ્કાર કરાવવાથી તેઓની ધાર્મીક ભાવના અને સંસ્કાર વધશે. વેદિક મંત્રોચ્ચારના અધિકારી અને જીજ્ઞાસુ દ્વીજોને માટે બીજ અને વેદીક મંત્ર સાથના બાર નમસ્કારના મંત્રો એક જુદા પાના ઉપર આપ્યા છે. આમ સુધારો વધારો કરવા છતાં કિંમતમાં વધારો કર્યો નથી, કેમકે સાહિત્યનું વાચન જેમ બને તેમ સસ્તું હોવું જોઇએ એવો અમારો મત છે.

છેવટે મિત્રો, શુભેચ્છકો વર્તમાનપત્રો અને હિંદુ તથા પારસી ગ્રાહક વર્ગે આ પુસ્તકને જે સહાનુભુતી અને ઉત્તેજન આપ્યું છે તેને માટે અમે તેઓ પ્રત્યેકના આ સ્થળે ઉપકાર માનીએ છીએ.

---o---

વિજયા દશમી, મંગળવાર સં. ૧૯૮૪. મુંબઈ તારીખ ૨૩-૧૦-૧૯૨૮.	હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ શાહ.

અનુક્રમણિકા.

પહેલી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

સતારા ડીસ્ટ્રીક્ટમાં આવેલા ઔંધ સંસ્થાનના સરદાર શ્રીમંત ભવાનરાવ શ્રીનીવાસરાવ ઉર્ફે બાળાસાહેબ પંત બી. એ. પ્રતિનિધિએ "સૂર્યનમસ્કાર" ઉપર મરાઠીમાં લખેલા અને સ્વાધ્યાય મંડળ તરફથી બહાર પડતી પુરૂષાર્થ ગ્રંથમાળાના બીજા અંકમાં પ્રગટ થયેલા લેખના તથા તે પછી તેઓ સાહેબે તેજ વિષય ઉપર વિસ્તારથી લખી પ્રગટ કરેલા અંગ્રેજી પુસ્તકના મોટા ભાગનો આ પુસ્તકમાં ગુજરાતી ભાષામાં અનુવાદ છે. આવા ઉપયોગી વિષયનો ગુજરાતી ભાષામાં અનુવાદ થઇ ગુર્જર પ્રજાને પણ તે મારફત "સૂર્ય–નમસ્કાર"ના ગુણો જાણવામાં આવે અને તેને અમલમાં મુકી તેનો લાભ તે પ્રજા પણ લેતી થાય એવા આશયથી મને તેનો અનુવાદ કરવા પરવાનગી આપી છે તેને માટે તેનો હું અત્યંત આભારી છું.

વાંચનારને આ ગ્રંથનું ઉપર ઉપરથી વાચન કરતાં તો સમજ જણાશે કે પહેલવાન અને કુસ્તી લડવાના ધંધા ઉપર આજીવીકા ચલાવનાર કસરતબાજો જે દંડ પીલવાની કસરત કરે છે તે આ છે. પણ ગમે તેવી રીતે રાંધેલી અને પદ્ધતિસર રાંધેલી રસોઇમાં જેટલો તફાવત છે તેટલોજ તફાવત તે કસરત અને આ શાસ્ત્રીય પધ્ધતિ ઉપર રચાયેલ "સૂર્ય નમસ્કાર"ના વ્યાયામમાં છે.

શારિરીક અને માનસિક સુધારણાર્થે કોઇ પણ કસરતની આવશ્યકતા છે એ વીશે તો કોઇને શંકા નથી. છતાં, ફક્ત લજ્જા, ભીતિ કે એવા કોઈ નજીવા બ્હાના હેઠળ, તેને અમલમાં મુકતાં જનસમાજનો મોટો ભાગ બહુધા અચકાય છે. બાળ અને વૃધ્ધ દરેક ગમે તે ઉમરે, ધારે તો તેને અમલમાં મુકી શકે છે.

બીજી કસરત તો એવી છે કે જેમાં સમય, સાધન કે સાથીની

જરૂર રહે છે. પણ આ પુસ્તકમાં બતાવ્યા પ્રમાણે સૂર્યનમસ્કારના વ્યાયામમાં તેવા સાથીની તો જરૂરજ નથી અને **સમય તથા સાધનની** અલ્પાંશેજ જરૂર છે. બાળકનો સ્વભાવ ઘરના વડીલોનું અનુકરણ કરવાનો છે. પણ જનસમાજમાં જ્યાં વડીલોમાંજ મુળે કસરતનો અભાવ હોય ત્યાં બાળકોની શી વાત કરવી ?

એટલા માટે હવે તો આ રસ્તે પ્રજાને સશકત, નિરોગી અને ઉત્સાહી કરવાને માટે રાજાએ અને તેના કેળવણી ખાતાંના અધિકારીઓએ ખાસ ધ્યાનપર લેવાનું છે ક્રીકેટ કે ટેનીસ જેવી પાશ્ચિમાત્ય કસરતની પેઠે શાળા પાઠશાળાઓમાં, ભણવાના સમયમાંથી થોડો વખત આ આપણી શાસ્ત્રીય પદ્ધતિની કસરત માટે પણ રાખવો જોઇએ. શિક્ષકોદ્વારા બાળકોને આ કસરતમાં ઉત્સાહ વધારી સમય જતાં બધા વર્ગોમાં તે ફરજીયાત કરવી જોઇએ. અને તેમ થતાં અમારી ખાત્રી છે કે અમુક સમય ગયા પછી વિદ્યાર્થીઓને પોતાની મેળે સમજાશે કે કઇ જાતની કસરતથી તેઓમાં બળ અને ઉત્સાહ વધે છે. ઘણા સંતોષ અને આનંદની વાત છે કે શ્રીમંત પંત સાહેબે પોતાના આખા સ્ટેટની શાળાઓમાં આ સૂર્યનમસ્કારની કસરત ફરજીયાત કરી છે. એને માટે પંત સાહેબને ઘણો ધન્યવાદ ઘટે છે. આવી રીતે બે વરસની અજમાયશ લીધા પછી અને તેનું ચમત્કારીક પરિણામ આવ્યા પછીજ તેઓશ્રીએ આ લેખો લખીને બહાર પાડયા છે. નાસકની શાળાઓએ પણ ઔંધ સ્ટેટની શાળાઓનું અનુકરણ કર્યું છે. ફૂલની પેઠે જ્યારે આ નમસ્કારની કસરત નાસકની શાળાના વિદ્યાર્થીઓ એક સાથે કરે છે ત્યારે જોનારાઓને તે દેખાવ બહુ આનંદ આપે છે. પંત સાહેબ પોતે રોજ આ નમસ્કારના ઘણાં આવતન કરે છે. તેમના પિતાશ્રી પણ કરતા હતા.

પથ્યપાળીને અને અનુપાન સાથે દવા ખાવાથી જેમ વધારે જલ્દી

ફાયદો માલમ પડે છે તેમ નિયમો પાળીને સમંત્રક આ સૂર્ય નમસ્કારની કસરતની બાબતમાં પણ સમજવું. એ પ્રમાણે સૂર્યનમસ્કાર કરવાથી કયે વખતે, કયાં, અને કેવું પરિણામ આવે છે તે પણ આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવ્યું છે. આ તો સામાન્ય વાત થઈ પણ સમંત્રક સૂર્ય નમસ્કારથી શારિરીક અને માનસિક સુધારણા ઉપરાંત ધર્મજીજ્ઞાસ અને શ્રધ્ધાળુઓની ભાવનામાં કેટલી વૃધ્ધિ થાય છે તે અવર્ણનીય છે. સમંત્રક સૂર્ય નમસ્કાર કરતાં કયા સ્વરથી શરીરના કયા ભાગમાં શું અસર થાય છે તે પણ આ પુસ્તકમાં વિસ્તારથી જણાવવામાં આવેલ છે. પણ જેમ પોતાના ઘરનાં વડીલો કે પોતાના શુભેચ્છકો જે કંઇ હીતની વાત કહે તેમાં યુવકો બહુધા વિશ્વાસ ન રાખતાં પારકા લોકો કદુ તેણમાંએ કોઇ વાતનો સ્હેજ ઇસારો કરે તો તેને ઝટ માની લેય છે, તેમ જેઓને અમારા શાસ્ત્રોના કહેવામાં વિશ્વાસ ન હોય તેને પ્રત્યક્ષ પુરાવા રૂપે, યુરોપીયન સાયન્ટીસ્ટ મી. બી એમ. લેસર લેસારીઓનો લેખ આખો વાંચી જવાની તસ્દી લેવા અને પોતાના ત્રીસ વરસના અનુભવ ઉપરથી તેણે જુદા જુદા સ્વરોચ્ચારથી શરીરના જુદા જુદા ભાગો ઉપર શું અસર થાય છે તે વીશે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં જે જણાવ્યું છે તેની ઉપર થોડો સમય નિષ્પક્ષપાતે વિચારી જોવા વિનંતી કરીએ છીએ. હાલના જમાનામાં મળતી કેળવણીને આધરે બંધાતા વિચારોને અવલંબી સામાન્ય મનુષ્યો આપણા વેદ અને પુરાણોમાં કેવી કેવી ચમત્કારીક બાબતોનો સામાવેશ છે તે જાણુવાની દરકાર કે તસ્દી લીધા વીના તેને અજ્ઞાનતાથી હસી કાઢે છે. આવા લોકોને માટે અમારે અમારા પુર્વજોની અજબ શકિતઓના થોડા નમુના આપવા જોઇએ.

(૧) ઇ. સ. ૩૦૦૦ વર્ષનાં પૂર્વેના અમારા અથર્વવેદમાં કહ્યું છે કે ઋગ્વેદના વખતના વૈદ્યોએ એક અપંગ સ્ત્રીને ધતુનો પગ બેસાડી

આપી હાલતી ચાલતી કરી હતી.

પ્રતિ જંઘાં વિષ્પલાયા અધત્તમ।　　　ઋગ્વેદ ૧,૧૧૬,૮૦

ચરિત્રંહિ વારિવાચ્છેદિ પર્ણં માજાખેલસ્ય પરિતક્મ્યામ ॥
સદ્યો જંઘામાયસીં નિષ્પલાયૈ ધને હિતે સર્તવે પ્રત્યધત્તમ ॥
ઋગ્વેદ ૧,૧૧૬,૧૫.

(૨) ઉંચા ગણીત શાસ્ત્રમાં તેની નિપૂણતા હતી તેનો પુરાવો:-

પૂર્ણસ્ય પૂર્ણમાદાય પૂર્ણમેવાવશિષ્ય તે !

(૩) ગ્રીક ઇતિહાસકારોના લેખ ઉપરથી માલમ પડે છે કે "એલેકઝાંડર ધી ગ્રેટ" ના વખતમાં પંજાબ તરફ એવા વૈદ્યો હતા કે જેઓ સર્પડંશના કેસો જેવા અસાધ્ય કેસો પણ સારા કરતા હતા.

(૪) લાંબા કાળની વાતને બાજુએ મુકી હાલના વખતનો આપણા આર્યોની શકિતની વાત કરીએ તો તમારી પાસે સર જગદીશચંદ્ર બોઝ જેવા મહાન શોધકની શકિતનો પુરાવો બસ છે કે જેણે એમ શોધી કાઢ્યું છે કે દરેક વનસ્પતિની જાત ઉપર ચંદ્રની સતા ચાલી રહી છે.

પુષ્ણામિચૌષધી: સર્વા: સોમો ભૂત્વા રસાત્મક:। ભ. ગી. ૧૫, ૧૩

આ ઉપરથી અમે ઇચ્છીએ છીએ કે અશ્રધ્ધાળુઓ અમારા શાસ્ત્રોને હાંસામાં કાઢી નાંખવા પહેલાં ત્રણ વખત વિચાર કરશે અને હસીને કાઢી નાંખવાને બદલે તેમાંથી ખરૂં રહસ્ય શોધવા ઉમંગ રાખશે

હવે શારિરીક કસરત સ્ત્રીઓએ, બચ્ચાંઓએ અને વૃધ્ધોએ કરવી સલાહકારક છે કે નહિ, મંત્રોની કંઈ કિંમત છે કે કેમ, મન એકાગ્ર કરવાને સૂર્યની જરૂર છે કે કેમ, તે વીષે બોલીએ. કબીરજીએ કહ્યું છે કે:—

નારી નિંદા મત કરો, નારી નરકી ખાણ।
જીસ ખાણસે પૈદા હુવે, ધ્રુવ પેહલાદ સમાન ॥

માતૃત્વ એક ઇશ્વરી હક છે. મજબુત અને આરોગ્ય માતાજ સુંદર

બાળકોને જન્મ આપી શકે. કોણ કહી શકે છે કે હાલના જમાનાની બાળાઓ અને સ્ત્રીઓનો શારિરીક બાંધો સંપૂર્ણ છે? સ્ત્રી અને માતા તરીકેની પોતાની ફરજો બજાવવાને માટે તેનું શરીર ખીલે તે પહેલાંજ હાલની બાળાઓ ઋતુમતિ થઇ જાય છે, એ શું તેની અનારોગ્યતા નથી? તેઓની નાની વયમાં બેહદ પ્રમાણમાં ક્ષય લાગુ પડે છે એ ક્યાં અજાણ્યું છે? અરે! એ પણ ક્યાં છાનું છે કે કેટલીક બાળાઓને માતા થવામાં બીક રહે છે અને તેથી કેટલીક લગ્ન કરવાની પણ ના પાડે છે? યુરોપ અને અમેરિકામાં જીંદગીનો વીમો ઉતારનારી કંપનીઓ જ્યારે સ્ત્રીઓની જીંદગીના વીમા ઉતારે છે ત્યારે તેઓનો વીમો તેઓ હિંદુસ્તાનમાં ઉતારતી નથી એ શું થોડી શરમની વાત છે? આ બધાનો એકજ ઉપાય છે અને તે એ કે સૂર્ય નમસ્કાર જેવી ઘરની અંદર થઈ શકે તેવી કસરત કરતાં તેઓને કરવાં. તેનાથી ટુંકા વખતમાં કેવાં અજબ જેવાં પરિણામ આવે છે તે વાંચે ૫૦ વરસની ઉમરના મીસીસ સીતાબાઈ કિર્લોસ્કર જેઓ રોજ સૂર્યનમસ્કાર કરે છે તેઓનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ જે આ પુસ્તકમાં તેના પોતાના શબ્દોમાં આપ્યો છે તેની તરફ વાંચનારનું આગ્રહ પુર્વક અમે ધ્યાન ખેંચીએ છીએ. કેટલાકોની એવી માન્યતા છે કે કસરતથી અજીર્ણ કે હૃદયરોગ જેવાં દરદો થાય છે. તેવા બીકણને અમારે કહેવું જોઇએ કે સૂર્યનમસ્કાર એક બાજુએ રહ્યા પણ બીજી કોઇપણ કસરતથી પણ કંઇ માઠી અસર શરીર ઉપર થતીજ નથી. કેટલાક પહેલવાનોની એવી માન્યતા હોય છે કે જેમ વધારે બેઠક, દંડ કે બીજી જાતની કસરત કરીએ તેમ વધારે મજબુત થવાય; અને તેથી કેટલાક પોતાના ગજા ઉપરાંત કસરત કરી મજબુત થવા જાય છે, કે તરત આવા રોગના ભોગ થાય છે. કેટલાક પહેલવાનો, ખુબ ખાવાથી ખુબ મજબુત થવાય એવું માની ખુબ ખાઇ

અજીર્ણના રોગના ભોગ થઇ પડે છે. તેવાઓએ શક્તિ પ્રમાણે કસરત કરવાનું, પચે તેટલુ ખાવાનું અને જેમ ઉમર વધતી જાય તેમ ખોરાક કમી કરતા જવાનું ભુલવું જોઇએ નહીં આટલા માટેજ અમારા શાણા પુર્વજોએ કસરત કરનારને વધારે તાણ પડે તેમાંથી બચાવવાને સૂર્યનમસ્કારમાં બીજ અને વેદીક મંત્રો દાખલ કર્યાં છે બીજ અને મંત્ર સાથે ૨૫ નમસ્કારનું એક આવર્તન કરતાં ઓછામાં ઓછી સાત આઠ મીનીટ લાગે છે. બીજ અને મંત્રોનો ઉચ્ચાર કરવાના અધિકારની બાબતમાં હાલમાં ઘણો મતભેદ છે. અમારૂં તો ફક્ત એટલુંજ કહેવું છે કે જેનો જેટલો અધિકાર હશે તેને તેટલુંજ ફળ ઇશ્વર આપશે. માટે ઉચ્ચાર માત્રને માટે વાંધો શા માટે લેવો ?

યે યથા માં પ્રપદ્યન્તે તાંસ્તથૈવ ભજામ્યહમ્ । ભ. ગી. ૪ । ૧૧

સાર્વજનિક વિચારદ્રષ્ટિએ જોતાં એક ૮૦ વરસનો વૃધ્ધ પણ બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ, એ તેના દેશની કિંમતી થાપણ છે. કેમકે તે મોજશોખ અને દંભાદિ વિકારોથી રહિત હોય છે, અને પોતાની લાંબી જીંદગીના અનુભવ ઉપરથી તે એક સારો સલાહકાર અને નિર્ણયકાર તરીકેનું કામ જુવાન પ્રજા માટે કરી શકે છે; અને તેટલા માટે શરીરની યોગ્યતા પ્રમાણે સૂર્ય નમસ્કારની કસરત કરી વૃધ્ધો પણ દિર્ઘાયુષી થવા જોઇએ.

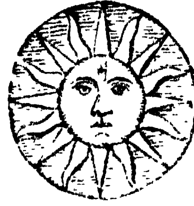
આર્યો તો સૂર્યને જીવન માને છે, એટલે એ વીશે લખી વિસ્તાર કરવો એ ઠીક નથી; પણ પશ્ચિમના મોટા વિદ્વાનો પણ હવે તે માને છે ને Heliotherapy નામની રીતથી પણ હવે દરદો સાજા કરતા જાય છે. વેદમાં કહ્યું છે કે:—

સૂર્ય આત્મા જગતસ્તસ્થુષશ્ચ । ઋગ્વેદ ૧, ૧૧૫, ૧.

આ પ્રસ્તાવનામાં શ્રીમંત પંત સાહેબના સુર્યનમસ્કારના અંગ્રેજી પુસ્તકમાંના બીજાં કેટલાંક પ્રકરણોની મતલબનો પણ સમાવેશ છે.

મુંબઈ.

હુ. લ. શાહ.



"સૂર્ય નમસ્કાર"

અથવા

શાસ્ત્રોક્ત પધ્ધતિસર પ્રણામ અને તે દ્વારા થતો કસરતના સાહિત્યો રહિત નિર્ભય વ્યાયામ.

પ્રકરણ ૧

વ્યાયામની આવશ્યકતા.

તંદુરસ્તી, શરીરની સુદ્રઢતા અને દિર્ઘાયુષ્યને માટે દરેક મનુષ્યને શારિરીક કસરતની જરૂર છે હમણાના વખતની દરેક વ્યકિતને પોતાનું, પોતાના સબંધીઓનું અને પ્રજાનું રક્ષણ કરવાને અને રોજી કમાવાને માટે હાલના જીવનકલહમાં તે જરૂરની છે. સારૂં અન્ન, સ્વચ્છ પાણી, ખુલ્લી હવા અને પુષ્કળ સૂર્યના પ્રકાશની જેટલી જરૂર મનુષ્ય જીવન માટે છે તેટલી જરૂર કસરતની પણ છે.

આઠ દશ વર્ષ સુધીના લગભગ બધાં છોકરાં બહાર તથા ઘર આંગણે દોડવા કુદવાની અને બીજી રમતો રમીને આનંદ માને છે. તેને પદ્ધતિસરની કસરતની જરૂર નથી. પણ નિશાળમાં જઈને ત્રણ કલાક સવારે ને બે કલાક સાંજે અથવા અગીયારથી પાંચ વાગ્યા સુધી જે છોકરાંઓને બંધ હવામાં ગોંધાઈ રહેવું પડે છે, તેમનું બાળપણનું કોમળપણું જ્યારે અદ્રશ્ય થવા માંડી શરીર ઘડાવાની શરૂઆત થાય છે ત્યારે તો તે બરાબર સુદ્રઢ થવા માટે નિયમિત રીતે પદ્ધતિસર કસરત કરતાં તેઓને કરવાં જોઈએ નિયમિત કસરત, પોતાની શારિરીક અને માનસિક ખીલવણીને માટે ખાસ જરૂરની છે એવું છોકરો કે છોકરી પોતાની મેળે સમજતાં શીખે ત્યાં સુધી, માબાપોએ, પાળકોએ અને શાળાના શિક્ષકોએ યુવાન બાળકો ઉપર કસરત કરવાની ફરજ પાડવી જોઈએ. અતિ અગત્યના આ વિષયને વિદ્યાર્થીઓની ઇચ્છા ઉપર રાખવો એ હાલના જમાનામાં ચલાવી લેવાય નહીં, કારણ કે, જીવનશકિત અને દિર્ઘાયુષ્યની બાબતમાં આગલી પેઢી કરતાં આવતી પેઢી દેખીતી રીતે વધારે નબળી થતી જાય છે. આ સામાજીક અવનતિ અટકાવવાને હવે તરત પગલાં લેવાનો વખત ભરાઇ ગયો છે. આપણે હાથવાળી સ્વસ્થ બેસી રહેવું હવે પરવડે નહિ.

જેની ઉપર આરોગ્યતાનો આધાર છે તેવા શરીરના મુખ્ય ચાર અવયવોને ખીલવવા અને મજબુત કરવાને દરેક પ્રયત્ન થવો જોઈએ. તે ચાર અવયવો આ છે.:- (૧)પાચનનાં અવયવો (૨) હૃદય અને ફેફસાં (૩) મગજ અને (૪) વાંસાનું વચલું હાડકું. પ્રત્યક્ષ અ-

નુભવથી માલમ પડયું છે કે " સૂર્યનમસ્કાર " જો પધ્ધતિસર કરવામાં આવે તેા રોગનેા પ્રતીકાર કરવાને માટે આ ચાર અવયવેા સંપૂર્ણ રીતે ખીલે છે.

હિંદુસ્તાનમાં ઘેલછાનેા રેાગ પ્રમાણમાં જુજ છે. પણ પહેલા બે અવયવના રેાગના ભેાગ થઈ માણસેાના અકાળ મરણ થાય છે; તેમાંએ ઉંચી કેળવણી લીધેલેા વર્ગ વધારે હેાય છે. ખેાટી રીતે રાંધેલેા અથવા અત્યંત લીપેલેા ખેારાક અને કુપથ્ય એપણ આવાં દુઃખદાયક મરણુના કારણભુત હેાય છે, એ સર્વમાન્ય વાત છે; પણ યેાગ્ય શારિરીક કસરતનેા અભાવ એ સૈાથી મુખ્ય કારણ છે માટે જો આરેાગ્યતા નભાવી રાખવી હેાય અને દિર્ઘાયુષ્ય મેળવવું હેાય તેા "સૂર્ય નમસ્કાર" જેવી યેાગ્ય અને શાસ્ત્રીય રીતની કસરત કરવાની જરૂર છે એ સ્પષ્ટ છે.

પ્રકરણ ૨

અન્ય રીતેાની કસરતની ખામીએા.

કસરત એવા પ્રકારની હેાવી જોઇએ કે તે શરીરનાં બધાં અવયવેાને અને સ્નાયુએાને ખીલવે એટલુંજ નહિ પણ માનસિક ખીલવણી પણ કરે; તેમ તેને ઘણી સાધન સામગ્રીની અપેક્ષા ન હેાય. તે જોઈએ તે ઠેકાણે કરી શકાય અને થેાડા સમયમાં તેનાથી ઇષ્ટ ફળની પ્રાપ્તિ થવી જોઇએ. તેજ પ્રમાણે તે એકલાથી પણ કરી

શકાય. તે સ્હેલી અને ટુંકી હોવી જોઇએ. આપણી અથવા પાશ્ચિમાત્ય રમતો, ખેલો અને કુસ્તીઓ કરવાને એક કે અનેક સગવડતાની જરૂર છે. કસરતની સાધારણ રીતોમાં પણ ડંબેલ કે એવાં બીજાં સાધનોની જરૂર રહે છે. કુસ્તીમાં સાથે હરીફ પણ જોઇએ. સવારીની કસરતમાં ઘોડા કે સાઇકલ જોઇએ. તરવાની કસરત પણ પાણી વગર થઇ શકે નહિ. ચાલવાની કસરતમાં સાધનની જરૂર નથી પણ તેમાં ઘણા વખતનો વ્યય થાય છે. વળી ઘરની બહારની કોઈ પણ કસરતનો આધાર અનુકુળ અને સદે તેવી હવા ઉપર રહે છે.

પ્રકરણ ૩

સૌથી ઉત્તમ વ્યાયામ "સુર્ય-નમસ્કાર.

આ બધી અડચણોનો વિચાર કરીને અને પ્રત્યક્ષ જાતે ઘણા દિવસ સુધી ઘણી જાતની કસરતે કર્યા પછી માલમ પડયું છે કે "સૂર્ય નમસ્કાર" એ સૌથી ઉત્તમ વ્યાયામ છે. આ વ્યાયામથી ઘણો ફાયદો થયો છે. એટલે સ્ત્રી અને પુરૂષ દરેક મનુષ્યે, વચમાં ખાંચો નાખ્યા વગર, બાર વરસની ઉમરથી સૂર્ય નમસ્કારની કસરત જરૂર કરવી એમ ભાર દઇને ભલામણ કરી શકાય છે. "સૂર્ય નમસ્કાર" તેના બીજમંત્ર સાથે કરવાથી લોકોની નબળા હૃદયની અને ફેફસાંની ફરીયાદ હમેશને માટે

૧૧ ૧૪૩૨૨

નીકળી જશે, એટલુંજ નહીં પણ તેનાથી પેટ આંતરડાં અને તંતુઓ બરાબર કામ કરતાં રહેશે. નાનાં બાળકો હમેશાં ચંચળ હોય છે. પણ આઠ વરસની ઉમરથી તેઓને નિયમિત કસરતની જરૂર છે. તેથી નાતજાતના ભેદ વગર તેઓએ સવારે સૂર્ય નમસ્કાર કરવા જોઇએ. આઠથી બાર વરસ સુધી રોજના ૨૫ થી ૫૦, બારથી સોળ સુધી ૫૦ થી ૧૫૦ અને તે પછી ઉમરનાએ ગમે તે ધંધો રોજગાર કરતા હોય તોપણ ક્રમે ક્રમે વધી ૩૦૦ સુધી પહોંચવું. આમ થવાથી ૬૦ વર્ષ સુધી તો શરીર અને મન કાર્ય કુશળ રહે છે. સુપ્રસિધ્ધ પેશ્વા સદાશિવરાવ ભાઉ રોજ ૧૨૦૦ નમસ્કાર કર્યા વિના જમતા નહેતા. સમર્થ રામદાસ સ્વામી સૂર્ય નારાયણના પરમ ભકત હતા. થોડા મહીના સુધી રોજના ૧૦૦૦ નમસ્કાર કરવા અને પછી ક્રમે ક્રમે ઉતરી રોજના ૨૫ સુધી આવવું અથવા બીલકુલ કસરત છોડી દેવી તે, જેમ રોજ બે ત્રણ વખત હમેશના પ્રમાણમાં ખોરાક લેવો અને પછી છોડી દેવો તે મુર્ખાઇ અને જોખમભરેલું છે, તેમ ખચીત નુકશાનકર્તા છે. ખોરાકના જેવા નિયમો છે તેવા કસરતના છે. કસરતનો ફાયદો લેવા માટે, તે રોજ નિયમિત રીતે અને ખાંચો નાખ્યા વગર અને દરેકના શરીરના બળના પ્રમાણમાં કરવી જોઈએ. સૂર્ય નમસ્કાર પણ શાસ્ત્રીય રીતે અને પદ્ધતિસર થાય તોજ ફાયદો થાય. તે કંઈ દોરડાં ઉપર નાચનાર નટની રમત નથી. શરીરના દરેક ભાગને ખીલવે ને મજબુત કરે તે પ્રમાણે તે થવી જોઈએ તેથી શરીરના સ્નાયુઓ સારી હાલતમાં રહે છે, અને

સારી રીતે કામ કરી શકે છે. માણસના શરીરના અવયવોમાંના ત્રણ અવયવો ખાસ સુદ્રઢ રહેવાં જોઇએ. તે અવયવો સૂર્ય નમસ્કારથી હમેશાં સ્વસ્થ રહે છે એ અનુભવ સિદ્ધ છે. અનેક લોકોને પેટનો એટલે અપાચનનો રોગ હોય છે, તેથી પાંડુરોગ, યકૃતવૃદ્ધિ, જળોદર, હરસ અને મીડી પેસાબના દરદો થાય છે. બીજું અવયવ જે બગડે છે તે ફેફસાં છે. ત્રીજું અવયવ મગજ છે; તે બગડવાથી મસ્તકશૂળ અને આધાશીશી જેવા રોગો થાય છે અને કવચિત ગાંડપણ પણ થાય છે.

પ્રકરણ ૪થું

"સૂર્યને સાષ્ટાંગ નમસ્કાર કરવાનું મહત્વ"

લે. શ્રી. વિષ્ણુપદી નંદન.

સાષ્ટાંગ નમસ્કાર એ અત્યંત સુલભ ઉપાસના છે. તેમાં કંઇ ખર્ચ થતું નથી. તેમાં ગંધાક્ષત કે ફુલની જરૂર નથી અને નથી જરૂર ધૂપદીપ કે નૈવેધ્ય કે દક્ષિણાની. ફક્ત દંડવત્ નમન અને જરા શરીરને કષ્ટ જોઇએ છીએ અને તેતો કોઇનાથી પણ થઇ શકે તેમ છે. આ સાષ્ટાંગ નમસ્કારને લીધે પ્રવાસ વગેરે કોઇપણ ઠેકાણે હોવા છતા ઉપાસનાના નિયમમાં કદી ભંગ પડવા સંભવ નથી. એ અતિ લાભદાયક ઉપાસના છે. ભાવાનુસાર તેનું ફળ મળેજ છે. કદાચ કોઇ ભાવવિના પણ નમસ્કાર કરે તો

તેને પણ આરોગ્યરૂપી ફળ મળ્યા વગર રહેતું નથી, તો પછી જે ભકિતપુર્વક અને શ્રધ્ધાથી નમસ્કાર કરતા હોય તેને આરોગ્ય કરતાં પણ શ્રેષ્ટ ચિત્તશુધ્ધિ વગેરે આધ્યાત્મિક ફાયદો મળે. એમાં શું નવાઈ છે ?

શ્રી સૂર્યનારાયણ તેજ અને પ્રકાશના દેવતા છે. તે તેજ અને પ્રકાશ ઉપર પ્રાણીમાત્રનું જીવન અવલંબે છે. તેથી તે નમસ્કાર કરવાથી માણસને તેજની પ્રાપ્તિ અને જ્ઞાનનો પ્રકાશ થાય છે. તેને નમસ્કાર ન કરવા એ કૃતઘ્નપણુંજ છે.

સાષ્ટાંગ નમસ્કાર એ ઉતકૃષ્ટ પ્રકારનો વ્યાયામ છે. કારણ કે તેથી શરીરના બધા ભાગને સરખી રીતે તાણ લાગે છે અને તેનો સરખો વિકાસ થાય છે. આ જાતના વ્યાયામ પછી બીજી કોઈ પણ જાતની કસરતની જરૂર રહેતી નથી. તે વ્યાયામમાં નમસ્કારનું ધાર્મિક તત્વ રહેલું હોવાથી શાંત મનથી તે ગમે ત્યાં કરી શકાય છે. તેમાં કંઈ સંકોચ પણ લાગતો નથી કારણ કે બીજી કસરતોની પેઠે તેમાં લંગોટ પહેરવાની પણ જરૂર નથી. સાહિત્ય, સાથી, શીખવનાર ગુરૂ કે કોઇ ખાસ ખોરાકની જરૂર નથી. આ જાતના વ્યાયામથી વિલક્ષણ સ્ફુર્ત્તિ આવે છે, આળસ તદન નીકળી જાય છે. શરીરમાં બળ આવે છે, બુદ્ધિ વિકાસ પામે છે, અને પ્રજ્ઞા વધે છે, અને એ બધાના પરિણામમાં દિર્ઘાયુષ્ય મળે છે. અને તેજ આપણે જોઇએ છીએ. હાલમાં આપણે અલ્પાયુષી થઇ ગયા છીએ. રોગરાયનો આપણામાં સુકાળ ચાલે છે. ખાવાને પુરૂં અન્ન પણ મળતું નથી અને કદાચ કોઇએ ઝાઝું

ખાધું તો તે અભ્યાસમાં પચાવવાની તાકાત નથી. અને તેથીજ આખું જગત અમારી હાંસી કરે છે. હવે તેનો ઉપાય કરવોજ જોઈએ, અને તેનો બહુ સહેલો, બીન ખર્ચાળુ અને બધે થઈ શકે તેવો લાભદાયક ઉપાય એ આ સાષ્ટાંગ નમસ્કારરૂપી વ્યાયામ છે. સાષ્ટાંગ નમસ્કાર એ એક તપશ્ચર્યા છે; દેશ તરફનું કર્તવ્ય અને ધર્મનું કામ છે



પ્રકરણ ૫.

સુર્ય નમસ્કાર રૂપી વ્યાયામ કરવાની રીત.



કરેલી સુચના પ્રમાણે સૂર્ય નમસ્કાર કરનારને અમુલ્ય બદલો મળે છે. આરોગ્યતા, સુદઢતા અને દિર્ધાયુને માટે સૂર્યની પ્રાર્થના એ નમસ્કારનો વાકયાર્થ છે.

નીચે લખેલા શરીરના આઠ ભાગના કાર્ય સાથે દરેક સૂર્ય નમસ્કારને સંબંધ છે:—

(૧) મસ્તક (૨) છાતી, (૩) પગ અને પગના પોચાં (૪) હાથ અને કાંડાં (૫) ઘુંટણો, (૬) દષ્ટી, (૭) વાચાંતંતુઓ અને (૮) મન અને ઈચ્છા. આ જાતના નમનને "સાષ્ટાંગ નમસ્કાર" એટલે કે "આઠ અંગોની સાથે પ્રાર્થના કહેવાય.

ઔંધ સંસ્થાનના માજી સરદારે જે પદ્ધતિએ ૫૫ વર્ષ સુધી "સૂર્ય નમસ્કાર" રોજ નિયમિત રીતે કર્યા હતા અને

જે પ્રમાણે હાલના સરદાર પણ કરે છે તે નીચે પ્રમાણે:—

સાત ફુટ લાંબી અને અઢી ફુટ પહોળી લપસી ન જવાય તેવી પત્થર કે ગારવાળી જમીન લેવી એટલે કે હાથપગ ઘસાય નહીં, ગોઠણને જમીન ઉપરની રેતી કે ધુળના રજકણ લાગે નહિં અને પગના આંગળાંથી જમીન ઉખડી ન જાય. હમેશાં નમસ્કાર ઘરની અંદર કરવા. જેમ બને તેમ શરીર ઉપર કપડું એટલું ઓછું પહેરવું કે જેથી શરીરનાં હલનચલનમાં અડચણ ન થાય તેમ ચામડીને શરદી ન લાગે. બની શકે તો સવારમાં વહેલા ઉઠી સ્નાન કર્યા પછી ખાલી પેટે નમસ્કાર કરવા જેથી સૂર્યોદય થતાં તેનાં પાટલ ફુલના રંગ જેવાં કિરણ શરીરમાં સોસવાની સ્થીતીમાં આવી જવાય. (સંધ્યા વંદન વગેરે નિત્યકર્મો આની પછી કરવાં.) દરેક કસરત એવી રીતે થવી જોઇએ કે તે પુરી કરીને પાંચ મીનીટનો વિસામો લીધા પછી તરતજ આપણા હમેશના કામકાજમાં પડી જવા આપણને સ્કુત્તિ અને ઉમંગ લાગે. બીજી રીતે કહીએ તો દરેકે ગમે તે કસરત પોતાના બળની હદમાં રહીને કરવી જોઇએ અને તેજ પ્રમાણે સૂર્ય નમસ્કારનુ પણ સમજવું.

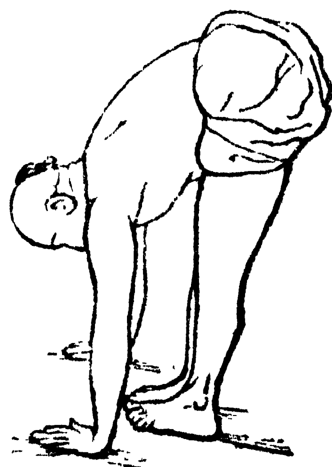
સૂર્ય નમસ્કારના વ્યાયામમાં થતી શરીરની જુદી જુદી સ્થિતિ:—

પહેલી સ્થીતિ (નમસ્કારાસન):-ગરમ રેશમી કે સાદું ખાદી જેવું સુતરાઉ કાપડ ૨૨ ચોરસ ફુટ જમીન ઉપર



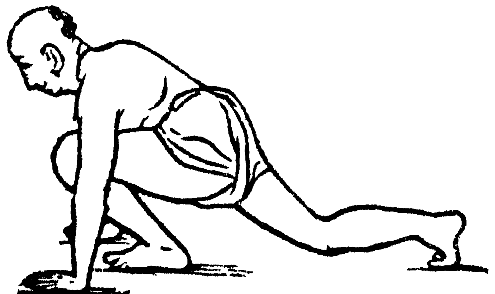
પાથરવું. કપડાની કોર ઉપર પગનાં આંગળાંને રાખીને બેય પગ ભેગા કરી પુર્વાભિમુખે ઉભા થવું. હાથની બેય હથેળીને ભેળી દાબી છાતી સરસા હાથ રાખવા. છાતીને ઉપસાવવી અને પેટને જરા અંદર ખેંચવું. એક ઉંડો શ્વાસ લેવો. હાથનાં બેય બાવડાંને પણ ઉપસાવવાં; કોઈ મુર્તિ કે ચીન્હ તરફ દ્રષ્ટી સીધી લીટીમાં રાખવી. માથું ડોક અને ધડ ઉભા સીધી લીટીમાં રાખવાં. દીવાલ ઉપર જે દેવને તમે ભજતા હો તેની મુર્તિ કે સૂર્યનું ચિત્ર અથવા એવું બીજું કંઈ તમારી સામે ટાંગી રાખવું: એમ ન થાય તો એક પુંઠાં ઉપર કોઈ ગોળાકાર સારા રંગથી કાઢવો કે જેથી કરીને તેની સામે જોવાથી તમારી દ્રષ્ટિ અને ચિત્ત એકજ જગ્યાએ સ્થીર રહે.

બીજી સ્થિતિ (હસ્તપાદાસન):-



હવે ગોઠણ વાંકા વળે નહિ અને માથું ગોઠણને અડવાનું કરતું હોય તેટલું નીચું કરીને વાંકા વળવું તથા તમારા દરેક પગનાં આગળાંની આડી લીટીમાં જમીન ઉપર પાથરેલા કપડાની કોરની ઉપર કે પાસે આંગળીઓ સાથે તમારી હથેળીઓ ચપટ રાખવી. કપડાંની કોરની લગભગ આડી લીટીમાં અથવા ૨૨ અંશના અંદરની

બાજુના ખુણે હથેળીઓ મુકવી જોઈએ. કેટલાક ૪૫ અંશનો ખુણો પસંદ કરે છે. અને બીજા કેટલાક એક બીજાની સામે એમ હાથની હથેળીઓ અંદરની બાજુ વળેલી મુકે છે. ગમે તે અંશ લેવાય પણ હાથના અંગુઠાનાં ટોચકાં પગની આંગળીઓની લીટીમાં હોવાં જોઈએ. એ વખતે થોડો શ્વાસ બહાર કાઢવો. (ઘણા લોકોને આ સ્થિતિમાં વળવું અને વળીને ઉભા રહેવું શરૂઆતમાં અઘરૂં લાગે છે. શરૂઆતમાં પગની આંગળીઓ હાથની આંગળીઓનાં ટોચકાંને અડે એટલું બસ છે. પણ જ્યાં સુધી હથેળીને ગોઠણ સીધા રાખીને ચપટ જમીન ઉપર રાખી શકાય ત્યાં સુધી પ્રયત્ન ચાલુ રાખવો. પહેલાં હથેળીઓને તેની જગ્યાએ મુકવી અને ગોઠણ પણ સીધા કરી નાંખવા. જો આ સ્થીતિમાં બરાબર વાંકા વળીને ઉભું રહી શકાય તો નમસ્કારના વ્યાયામનો ફાયદો તરત જણાશે.)



ત્રીજી સ્થીતિ–એક પાદ-પ્રસરણાસન અને દ્વીપાદ-પ્રસરણાસન:–હવે કોણી-એથી હાથ વાળ્યા વગર પહેલાં એક પગ પછવાડે લેવો અને પછી બીજો. અને તે એટલો દુર લેવો કે ખભાની સીધી લીટીમાં હાથ ઉભો રહે. બીજો પગ પાછળ લેવા પહેલાં પગ તરફ તમારાથી બને તેટલું પાછળ જોવું. પછી ગોઠણ જમીનને અડાડવા. (નમસ્કાર

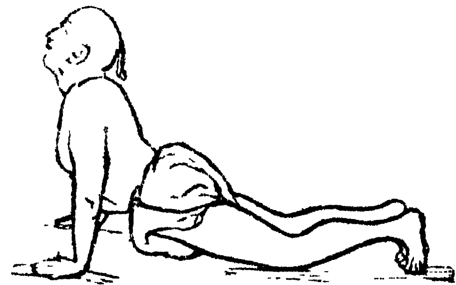
થઈ રહ્યા પછી જમીન ઉપરથી ઉઠીને ઉભા થવામાં નમસ્કાર કરતી વખતે જે પગ પહેલો પાછળ લીધો હોય, માનો કે જમણો, તો તેજ પગ આગળ કરવો અને પછી બીજો એટલે કે ડાબો.)

ચોથી સ્થીતિ-અષ્ટાંગ પ્રણિપાતાસનઃ—છાતી સાથે હડપચીને અને તેટલી



દબાવી પછી પેટને બને તેટલું અંદર ખેંચી અને તેજ વખતે કુલાને ઉંચા રાખીને, નાકમાંથી નીકળતા શ્વાસનો અવાજ સંભળાય તેમ શ્વાસ સંપૂર્ણ રીતે બહાર કાઢવો, અને સાથે સાથે માથાને અને છાતીને જમીન કે કપડા ઉપર અડાડવું.

પાંચમી સ્થીતિ-સર્પાસનઃ- પછી હાથને સીધા રાખી માથું ઉંચું કરતાં ધીરેથી શ્વાસ ઉંડો અંદર લેવો, છાતીને આગળ અને બાજુએથી ઉપ-



સાવવી અને ગરદન જેટલી વળે તેટલી પછવાડે વાળીને મકાનની છત તરફ ઉંચી નજર કરવી.

છઠ્ઠી સ્થીતિઃ—હવે પહેલી સ્થીતિમાં આવવાને પહેલાં એક પગ એક ક્ષણમાં આગળ લેવો અને ઝટ હથેળીના મુળની

(કાંડાંની તરફનો હથેળીનો ભાગ) લાઈનમાં મુકવો અને જેટલું પાછળ જોવાય તેટલું જોવું. આમ કરતાં પગની જાંગ પેટની સાથે દાબવી અને બીજા પગનો ગોઠણ જમીન ઉપર રાખવો. હવે બીજો પગ પહેલા પગ પ્રમાણે આગળ લાવવો અને બન્ને પગના અંગુઠા એક બીજાને અડે તેમ પહેલા પગની જોડે તેને મુકવો. જમીન કે કપડાં ઉપરથી હાથને ઉપાડવા પહેલાં ગોઠણ સીધો કરવો અને પછી ઉભા થવું અને "પહેલી સ્થિતિ"માં જેમ ઉભા રહેવાનું કહેલ છે તેમ ઉભવું. ટુંકામાં કહીએ તો પાંચમી, ચોથી, ત્રીજી અને બીજી એમ ઉલટી રીતે બધી સ્થીતિમાં પાછા આવીને પહેલી સ્થિતિમાં આવી ઉભા રહેવું. છ જુદી જુદી સ્થીતિથી બનેલો એક નમસ્કાર આ પ્રમાણે પુરો થાય.

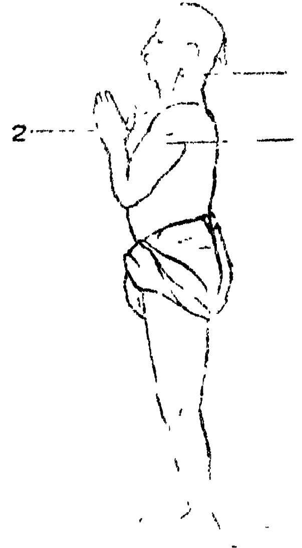
શરૂઆતમાં નમસ્કાર હંમેશાં ધીમેથી કરવા કે જેથી કરીને તાણ લાગવાથી તમને જણાય કે શરીરનો કયો ભાગ કઈ વખતે કસાય છે. આ રીતે તમે જોઈ શકશો કે શરીરનો દરેક ભાગ જુદો જુદો કસાય છે.

પ્રકરણ ૬.

નમસ્કાર રૂપી વ્યાયામથી શરીર કેમ ખીલે?

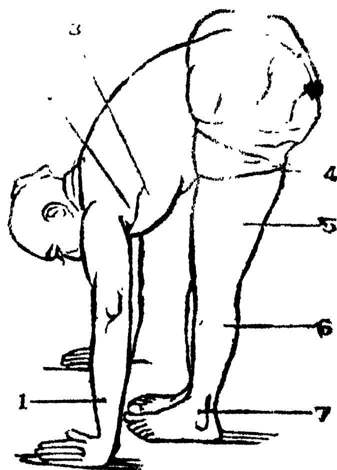
હવે ચોથા પ્રકરણમાં કહેલી છ સ્થીતિમાંની દરેક સ્થીતિમાં

શરીરના કયા ભાગ ઉપર તાણ અને દબાણ આવે છે અને મુખ્ય કયા સ્નાયુઓ કસાય છે તે જોઇએ.

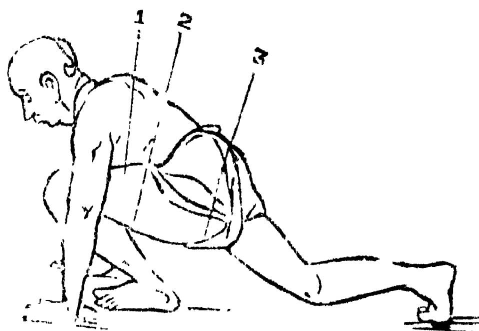


પહેલી સ્થીતિઃ—જોકે આ સ્થીતિમાં કોઇ ખાસ સ્નાયુની ઉપર અસર થતી નથી પણ મસ્તક, ગરદન અને ધડ લગભગ ટટાર રાખવાં પડે છે તેથી કમર અને ગરદન અકડાય છે. ગોળ ખભાવાળા અને પીઠમાં ખાડાવાળા માણસોને પીઠ ઉપર તાણ જણાય છે ફેફસાંને દીર્ઘ શ્વાસ લઇને ઉપસાવવા પડતાં હોવાથી છાતી ઉપર પણ તાણ આવવા જેવું જણાય છે. હાથનાં બાવડાં, કાંડાં અને આંગળીઓ અકડાય છે. (આ ભાગોને ઢીલા અને લટકતા રાખવાથી કસરતની કંઇ અસર થતી નથી.) શ્વાસને ઉંડો અંદર લેવો, તે શ્વાસને અંદર અમુક વખત રોકવો (કુંભક કરવો) અને હાલ્યા ચાલ્યા વગર સીધા ઉભા રહેવું. આ સ્થીતિમાં ગરદન, છાતી અને હાથનાં બાવડાંનાં સ્નાયુને તાણ પડે છે.

બીજી સ્થીતિઃ—થોડો શ્વાસ લઇને પછી ગોઠણ સીધા રાખી વાંકું વળવું. પગના આંગળાંની સીધી લીટીમાં હાથનાં આંગળા રહે તેવી રીતે સગવડ પડતા અંતરે કપડા ઉપર ૨૦ થી ૨૨ ઇંચ અળગી હથેળીઓ ચપટ મુકવી, અને નમસ્કારની અંતે પાછું સીધું ઉભવાનું થાય ત્યાં સુધી હથેળીઓને તેની જગ્યા-



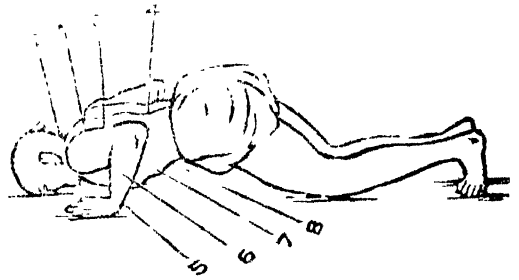
એથી ખસેડવી નહીં. તમને માલમ પડશે કે આ સ્થીતિમાં કાંડાં, પીઠ પીંડીઓ, જાંગનો પાછલો ભાગ, કુલા, કમર અને એડીના લગભગ બધા સ્નાયુઓની ઉપર સખત તાણ આવે છે. એટલે કે જે ભાગોમાં બહુ વહેલો ઘસારો અને સડો ઘાલે છે તેમાંથી મુત્રાશયનાં અને બીજાં આંતરડાંનાં ઝેર ઓછાં થાય છે. અને તે ભાગોની ધીમી ધીમી ખીલવણી થતી જાય છે. પીઠ અને ખભાના જોડાણના મોટા સ્નાયુઓને ખાસ તાણ લાગે છે. બાવડાંના સ્નાયુઓ પણ ગતીમાં મુકાય છે. બીછાવેલાં કપડાં ઉપર હથેળીઓને મુકવા માટે ગોઠણોને વાંકા વાળ્યા વગર નીચું નમવામાં પેઢુ અને પેટના સ્નાયુઓ ઉપર ઘણું દબાણ આવે છે.



ત્રીજી સ્થીતી;—નમસ્કાર કરતી વખતે અને કરીને ઉઠતી વખતે આ સ્થીતીના કાર્યો સરખાંજ છે. જમણો પગ પાછો લેતાં ડાબી જાંગ બરોળની જગ્યા સાથે દબાવી જોઈએ અને જ્યારે ડાબો પગ પાછો લેવાય ત્યારે યકૃતની જગ્યા સાથે જમણી જાંગ દબાવી જોઈએ. તેજ પ્રમાણે જાંગના નીચલા ભાગનાં સ્નાયુઓ ઉપર પણ સખત દબાણ થવું જોઈએ

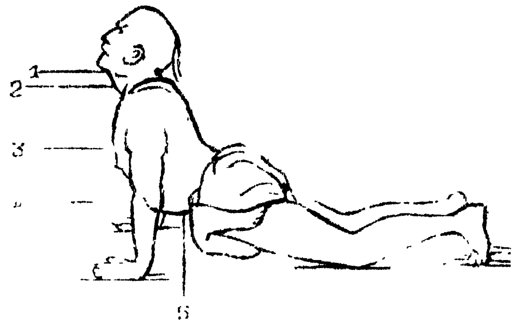
આ: ત્રીજી સ્થીતિમાં બરોલ જાંગ ને કુલાના ભાગો મજબુત થાય છે.

ચોથી સ્થીતી:—આ સ્થીતિમાં માથું એટલું વાંકું નામવું કે છાતી સાથે દાઢી અટકાય. આગળ અને પાછળ માથું વળવાથી ગરદન અને



ગળાંનાં સ્નાયુઓને અતિશય કસરત મળે છે. લાંબા થઇને સુવા વખતે ગોઠણ ઉપરનું આખું શરીર હાથ, કાંડાં અને હથેળીઓ ઉપર ટેકાઈ રહેવું જોઇએ. કે જેથી આ ભાગો મજબુત થાય. આ વખતે પુરો (રેચક કરવો) શ્વાસને બહાર કાઢવો અને પેટને બને તેટલું અંદર ખેંચવું. આ સ્થીતમ શરીરના ઘણા ભાગો જમીનને અડકે છે. જેવા કે પગનાં આંગળાં, ગોઠણ, હાથ, છાતી અને કપાળ. પેટ જમીનને અડકવું જોઇએ નહિ પણ જેટલું બને તેટલું અંદર ખેંચવાનું છે કે જેથી કરીને તેનાં બધાં સ્નાયુઓને તાણ લાગે અને મજબુત થાય. આ સ્થીતિમાં ગરદન, ખભા, બાવડાં, યકૃત, હાથનાં કાંડાં, કોણી, યકૃત અને પેઢુના ભાગો મજબુત થાય છે.

પાંચમી સ્થીતી:—પાછું ઉભું થતાં પહેલાં કમરને જેટલો બને તેટલો વાંક દવો અને ઉંડો પણ ધીમે ધીમે અંદર શ્વાસ લેવો અને છત કે છાપરાં તરફ નજર જાય



તેવી રીતે માથું ઉંચે વાળવું. કમરના વળવાથી બરડાની કરોડની મળશુદ્ધિ થાય છે. કરોડમાં ઘણા હાડકાં છે. આ દરેક હાડકાંની વચમાં છીદ્ર હોય છે. આ છીદ્ર દ્વારા માથાથી ગુદા સુધી મજ્જા પ્રવાહ વહે છે. આ સ્થીતિમાં હાથ ઉપર શરીરના બધા ભાગનું વજન આવે છે; તેમાં ખાસ કરીને બાવડાંનાં સ્નાયુઓ પુરાં ખીલે છે, અને તેથી હાથ ઘાટદાર મજબુત અને જલ્દી વળે તેવા બને છે. છાતીને પણ લાભ મળે છે. તે પહોળી અને ઉંડી બને છે. ઉંડા શ્વાસ લેવાથી પેડુના ભાગની આસપાસની ચરબી ધીમે ધીમે કમતી થાય છે. છાતીનું વર્તુળ વધે છે અને પેડુનું ઘટે છે. આ તંદુરસ્તીની નીશાની છે. અને કુદરતી પરિણામ એ આવે છે, કે યકૃત અને બરોલની અને આંતરડાંની ફરીયાદ જેવી બધી આંતરિક અવ્યવસ્થા ચાલી જાય છે. આ પાંચમી સ્થીતિમાં પણ ગરદન, ગળું, હડપચી, ડોક, ફેફસાં, પીઠ, પેડુ અને પેડુની આસપાસના ભાગોનાં અને જાંગનાં સ્નાયુઓ મજબુત થાય છે. માથાને દરેક વખત ઉંચે નીચે વાળવું પડે છે તેથી ગળાના આગલા અને પાછલા સ્નાયુઓ ઘણા ખીલે છે, અને એમ પણ મનાય છે કે ગંડમાળ (કંઠમાળ) પણ આ કસરતથી મટી જાય છે.

છઠ્ઠી સ્થિતિઃ—પેટ અને પડખાંઓ પગને આગળ લેતી વખતે કેમ દબાય છે તે ત્રીજી સ્થિતિનાં મથાળાં હેઠળ સમજાવેલ છે. પણ પાછા ઉભેલી સ્થિતિમાં આવવાને બન્ને પગને તેની જગ્યામાં લેતી વખતે અને જમીન ઉપરથી હાથને ઉપાડી લેતી વખતે અંદર શ્વાસ લેવાની અને ગોઠણને સીધા

રાખવાની ખાસ ચોકસી રાખવી. જ્યાંસુધી શરૂઆતમાં ૨૫ નમસ્કારનું એક આવર્તન તમે કરી શકો ત્યાં સુધી બે પગને વારા ફરતી આગળ લાવવા કે જેથી પેટની બન્ને બાજુને અને બન્ને જાંગને સરખું જોર પડે. જ્યારે વધારે સંખ્યામાં નમસ્કાર કરી શકાય ત્યારે પહેલા આવર્તનમાં એક પગ અને બીજામાં બીજો એમ પગોને ભલે આગળ લાવવામાં આવે.

એમ છતાં જો યકૃત વ્યવસ્થીત ન થાય તો તે બરાબર ન ચાલે ત્યાં સુધી દરેક વખતે એક જ મણોજ પગ આગળ લાવ્યા કરાય. જેઓને યકૃતનો રોગ વારસામાં ઉતરેલો હોય અથવા બહુ જુનો થઈ ગયો હોય તેઓએ તો હમેશાં એ પ્રમાણે કરવું સારૂ. તેજ પ્રમાણે જેઓને બરોળનો દોષ વારસામાં આવ્યો હોય કે મેલેરીયા વગેરેનાં કારણથી તે થયેલ હોય તેણે પણ માત્ર ડાબોજ પગ દરેક વખતે આગળ લાવવો સલાહકારક છે. તેમ છતાં આ બાબતમાં દરેક વ્યક્તિએ પોતાની બુદ્ધિ વાપરવી.

પ્રકરણ ૭.

કસરતમાં મનની એકાગ્રતાની આવસ્યકતા.

અત્યાર સુધી જુદા જુદા અવયવો, સ્નાયુઓ અને શરીરના ભાગો કેમ ખીલે છે તે વર્ણવ્યું છે. હવે આ સુર્ય નમસ્કારની કસ-

રતમાં મન કેવો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે તે જોઈએ.

ઇચ્છાશકિત મનુષ્યના દરેક કાર્યમાં એવી સત્તા ધરાવે છે કે તેના વિના કાંઇ પણ કામ સંતોષકારક થતું નથી. તેટલા માટે નમસ્કાર કરતાં પહેલાં, તે કરતી વખતે અને કરી રહ્યા પછી આ પવિત્ર કસરતના કાર્યમાં પહેલેથી છેલ્લે સુધી જે એક પ્રાધાન્ય ભાવનાની જરૂર છે તે એ કે આ કસરતથી શારીરિક અને માનસિક શકિતઓ ખીલે છે અને ભવિષ્યમાં હુમેશાં તેનો યોગ્ય ઉપયોગ થઈ શકશે એવી ભાવના રહેવીજ જોઇએ. કોઈ પણ શારિરીક કસરત કરતી વખતે તેનો એવો ફલીતાર્થ સમજાવો જોઇએ કે દરેક ક્રીયા અને હલનચલન શરીરના અમુક સ્નાયુને અથવા ભાગને સુધારે છે અને તે વખતે આખું ઇચ્છાબળ અથવા માનસિક બળ તેજ સ્થળમાં એકઠું થઈ રહેવું જોઇએ. મનને ભટકવા દેવું અને ઉદ્દેશ સમજ્યા વગર અને તેમાં ધ્યાન રાખ્યા વગર “હું હું” કરતાં કરતાં કસરત કરવી તેનાથી તો આખી ભાવના બગડશે.

સૂર્યને સાષ્ટાંગ નમસ્કાર કરતી વખતે એકાગ્ર ચિત્તથી તે સહસ્ત્ર રશ્મિ મૂર્તિનું અને તેના પ્રભાવનું ધ્યાન ધરવાથી મનુષ્યની આત્મશકિતની વૃદ્ધિ થાય છે.

લાંબો વખત ચાલુ રાખેલી પણ શિથિળતાથી અથવા ચિત્તને ગમે ત્યાં ભટકવા દઇ કરેલી સૂર્ય નમસ્કારની કસરત કંઈક ફાયદો કરે ખરી પણ સૂર્ય નમસ્કાર કરતી વખતેજ શરીરના અમુક ભાગ ઉપર

બધી ઇચ્છાશક્તિ વાપરવામાં ન આવે તો દરેક ભાગની પુરી ખીલવણી, અને રોગનો અથવા દરદનો નાશ થઇ શકે નહિ. લાકડા વેરવાવાળાના અથવા લુહારનાં સ્નાયુઓ બંધાયલા હોય છે. અને જો કે તે દેખાવમાં સારાં હોય છે તો પણ તે સ્નાયુઓ બધાં જીવ વગરનાં હોય છે. આવું પરિણામ ઇચ્છવા યોગ્ય નથી માટે કસરત કરતી વખતે જ્યાં જ્યાં જોર પડતું જણાતું જાય તેવા દરેક ભાગ ઉપર નમસ્કારની દરેક સ્થીતિમાં આખું ઇચ્છાબળ એકત્ર થવું જોઇએ.

શરીરનો અમુક ભાગ અથવા સ્નાયુ વધારે મજબુત, કદાવર, સારો ઘાટદાર અને વધારે ખીલતો થાય છે એવી ભાવના કરો અને તમને ટુંક વખતમાં તે ભાવનાનું ફળ જણાશે. આ પવિત્ર કાર્ય કરતી વખતે જો મનને ભટકવા દીધું તો ગાળેલા બધા સમય અને મહેનતના બદલામાં પરિણામે શરીર ફક્ત સ્નાયુથી બંધાયેલું થશે.

પ્રકરણ ૮.

નમસ્કાર રૂપી વ્યાયામમાં દ્રષ્ટિનો ઉપયોગ.

મનની એકાગ્રતા કરવામાં દ્રષ્ટિ ઘણો અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. ભગવત ગીતામાં પણ શ્રીકૃષ્ણે અર્જુન પ્રત્યે કહ્યું છે કેઃ—

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ अ. ६। १३.

"નાકની અણી ઉપર જોયા કર અને આસપાસ આડું અવળું જો નહિ." તેટલા માટે નમસ્કારની કસરત કરતી વખતે તમારી આગળ સૂર્યની કે તમારા ગોત્રજની મૂર્તિ કે સ્વસ્તિકા અથવા સફેદ ગોળ ચિન્હ ટાંગેલું રાખવું. માથું નીચું નમાવતાં નજર જમીન તરફ રહે છે અને ઉંચું વાળતાં નજર છત કે છાપરાં તરફ રહે છે પણ ઉભાં થતી વેળા અને હાથ વાળીને ઉભાં રહેતી વખતે મનની એકાગ્રતા કરવામાં મદદરૂપ આપણી આગળ કોઈ ચોકકસ પદાર્થની જરૂર છે. તેટલા માટે દ્રષ્ટિની સ્થીરતા એ સૂર્ય નમસ્કારમાં જરૂરની બાબત ગણાય છે.

પ્રકરણ ૯.

નમસ્કાર રૂપી વ્યાયામમાં વાણીનો ઉપયોગ.

સૂર્ય નમસ્કારના મુખ્ય મંત્રો નીચે પ્રમાણે છેઃ-

(૧) ૐ તેને ઓંકાર અથવા પ્રણવ કહેવાય છે.

(૨) છ બીજ મંત્રોઃ—ह्राम्, ह्रींम, ह्रूम, ह्रैम्, ह्रौम्, ह्रः

(૩) પ્રાર્થનાનાં રૂપમાં સૂર્યના બાર નામોઃ— મિત્ર, રવિ, સૂર્ય ભાનુ, ખગ, પૂષન, હિરણ્યગર્ભ, મરીચિ, આદિત્ય, સવિતૃ, અર્ક અને ભાસ્કર.

પ્રાચીન કાળમાં આ મંત્રો ભણવાનો ક્રમ એવો શાસ્ત્રીય રીતે ગોઠવાયેલો છે કે ગમે તેટલી વાર તે બોલાય તોપણ બોલનાર હાંફી જતો નથી. ॐ ह्रां મિત્રાય નમઃ થી ॐ ह्रः ભાસ્કરાય નમઃ સુધી બાર નમસ્કાર જલ્દી થાય છે. તે પછીના બીજા છ નમસ્કાર ॐ ह्रां ह्रीं: મિત્ર રવિભ્યાં નમઃ થી ॐ ह्रौं ह्रः અર્ક ભાસ્કરાભ્યાં નમઃ સુધી કરવામાં જરા વધારે વખત મળે છે. તે પછીના ત્રણ નમસ્કાર ॐ ह्रां: ह्रीं ह्रूं ह्रैं મિત્ર રવિ સૂર્ય ભાનુભ્યો નમઃ ઇત્યાદિ કરવામાં એથી પણ વધારે સમય મળે છે. તે પછીના ત્રણ નમસ્કાર ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः મિત્ર રવિ સૂર્ય ભાનુ ખગ પુષ હિરણ્યગર્ભ મરીચિ આદિત્ય સવિત્રર્ક ભાસ્કરેભ્યો નમઃ બોલવામાં સૌથી વધારે વખત મળે છે. આ ચાર ભાગ કે જેમાં કુલ ચોવીસ નમસ્કાર થાય છે અને પાંચમો ભાગ અથવા પચીસમો નમસ્કાર શ્રી સવિતૃ સૂર્ય નારાયણાય નમઃ કરવાથી એક પુરૂં આવર્ત્તન થાય છે. પછી જ્યારે બીજું આવર્ત્તન કરવાનું હોય છે ત્યારે પહેલા આવર્તનની શરૂઆતના વખત કરતાં આપણને વધારે સ્ફુતિ જણાય છે. આરામ અને ઉંઘના કેફને પહેલા આવર્ત્તને ઉતારી નાંખ્યાને લીધે આ સ્ફુર્તિ પ્રાત્પ થાય છે. આથી કરીને બાર કે સોળ આવર્ત્તન નમસ્કાર થયા પછી પણ (જો કે કદાચ જરા કંટાળો લાગે પણ) શ્વાસ ચડતો નથી. વળી આપણે હાથ જોડીને ઉભા રહીને મંત્રો બોલવાના છે. વાંકા વળવાની, લાંબા થવાની અને ઉઠવાની ક્રિયા દરમીયાન નાક વાટેજ શ્વાસોશ્વાસ લેવાના છે.

હવે ૐ હ્રા હ્રીં વગેરે ઉપર ઉપરથી અર્થ રહિત દેખાતા બીજમંત્રોથી શારિરીક રીતે કેટલાક અવયવો જેવાં કે હૃદય, પેટ, મગજ વગેરે ઉપર કેવી ચમત્કારીક અસર થાય છે અને રોગને અટકાવે છે એટલુંજ નહીં પણ સુધારે છે, તેનું વર્ણન કરીએ.

(ક) ૐ આ પવિત્ર પદ પ્રાણાયામના મંત્રની શરૂઆતમાં, કોઈ કોઈ વખત મંત્રના દરેક અક્ષરની પહેલાં અને ઘણી વખત મંત્રની શરૂઆતમાં, અને અંતમાં આવે છે. વળી વેદીક વિદ્યાના તત્વ તરીકે પણ તેને લેખવામાં આવે છે.

ॐ इत्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन् मामनुस्मरन् ।

यः प्रयाति त्यजन् देहं स याति परमा गतिम् ॥

ભ. ગી, ૮,૧૩,

આ ૐ સૂર્ય નમસ્કારના દરેક બીજ મંત્રની શરૂઆતમાં આવે છે. તેનાથી હૃદયની ક્રિયા યથાસાંગ ચાલે છે મગજને જીનવ આપે છે, અને ઉદરને પણ ગતિ આપે છે.

(ખ) હવે હ્રા આવે છે. આમાં બધા અક્ષર દીર્ઘ છે. રામને મહાપ્રાણ "હ" સાથે જોડેલ છે. "હ" નો ઉચ્ચાર હૃદયમાંથી થાય છે તેથી દરેક વખતે હ્રા ઉચ્ચાર થતાં હૃદય કંપે છે. રક્તશુધ્ધિની ક્રિયા હૃદયમાં થાય છે. શરીરના દરેક ભાગમાં વહેતા લોહીને હૃદયમાંથી લેવાય છે. તે રક્ત શુદ્ધ થઈને કોઈ એક દુષિત કે વિકૃત ભાગમાં જાય ત્યારેજ તે દોષ અથવા

વિકૃતિ નષ્ટ થાય. જો એવા દુષિત ભાગમાં અશુધ્ધ રકતજ મળતું રહે તો દોષ મટવાને બદલે વધવા પામે. એટલા માટે "હ" મહા પ્રાણની દરેક બીજમાં યોજના થયેલી છે. જેવી રીતે દરેક બીજમંત્રની શરૂઆતમાં મહાપ્રાણ "હ" છે તેવીજ રીતે તેના અંતમાં "મ્" છે. દરેક શ્વાસોશ્વાસ શ્વાસનળીમાં થઈને નાક વાટે વહે છે. આ જાતના શ્વાસોશ્વાસથી રક્તશુધ્ધિ થાય છે. અંદર શ્વાસ લેતી વખતે પ્રાણવાયુ (Oxygen) હૃદયની અંદર જાય છે. તે રક્તવાહિનીઓને શુધ્ધ કરે છે. અને લોહીની અંદરની Carbon dioxide જેવી ઝેરી હવાને ઉચ્છ શ્વાસમાં બહાર લઈ આવે છે. આ કાર્ય દરેક શ્વાસોશ્વાસ વખતે થતું હોવાથી શ્વાસનળી અને નાક સાફ અને શુધ્ધ રહેવાં જોઈએ. અને તેથી અનુનાસિક "મ્" બીજના અંતમાં મુકાયેલો છે. તેજ પ્રમાણે દરેક બીજમાં પહેલા મહાપ્રાણ "હ" અને છેલા અનુનાસિક "મ" ની વચમાં "ર" ને મુકેલો છે. મંત્રશાસ્ત્ર કે જે અમુક દેવતાને ઉદ્દેશીને તેના ભજન કિર્તન, મંત્ર, તંત્ર વગેરે શીખવે છે તેમાં આ "ર" ને ૐ જેટલોજ અગત્યનો ગણેલો છે. આ "ર" નો ઉચ્ચાર થવાથી તાળવાને આઘાત થાય છે, અને તેથી મગજ ઉત્તેજીત થાય છે. તેટલા માટે હ્રાઁ હ્રીઁ વગેરે બીજોના બરાબર ઉચ્ચાર થવાથી હૃદય, શ્વાસ નળી અને મગજ કે જે ત્રણ, શરીરને મજબુત અને આરોગ્ય રાખવામાં બહુ અગત્યના અવયવો છે તેને કંપાવી ઉત્તજીત કરે છે. 'શુભાષિત" નામક ગ્રંથમાં "ર" ની ખ્યાતિમાં એક મજાનો શ્લોક છે.

શકારોચ્ચાર માત્રેણ મુખાન્નિર્યાતિ પાતકમ્।
પુનઃપ્રવેશભીત્યા ચ મકારસ્તુ કપાટવત્॥

જેનો ભાવાર્થ એ છે કે હ્રા નો ઉચ્ચાર થતાં મોં ઉઘડીને તેમાંથી દુષિત આંતરડાની ઝેરી હવા બહાર નીકળી જાય છે, અને રખેને તે પાછી મોંમાં ઘુસી જાય એવી બીકથી "મ" દરવાજો થઈ હોઠ બંધ કરી દેય છે. નમસ્કારના બીજોમાં હ્રાઁ બોલતાં મોહું ઉઘડે છે અને "મ" ઉચ્ચારતાંજ તે બંધ થાય છે. પછી નમસ્કારની હરેક ક્રિયામાં શ્વાસોશ્વાસ નાકથી લેવા પડે છે. તેજ પ્રમાણે "મિત્રાય નમઃ" વગેરે સૂર્યનાં બાર નામો ઉચ્ચારતાં "મ" બોલવાને હોઠ બંધ કરવા પડે છે.

હવે પેલો લાંબો સ્વર "આ" જે "હ્રા" માં છે તેની વાત કરીએ તે ઉપલાં ત્રણ પાંસળાંને મજબુત કરે છે, આંતરડાંની ઝેરી હવા કાઢી નાંખીને શાસ્ત્રીય રીતે અન્નનળને વિરેચનથી સાફ કરે છે, મગજ કંપાવે છે, સુસ્તી ઉડાડી દેય છે અને ફેફસાંના ઉપલા ભાગને ચોખાં કરી તેને ઉત્તેજીત કરે છે. આ "હ્રા" બીજથી દમ, ખાંસી અને આંતરડાંના ક્ષયની શરૂઆત હોય તો તે પણ મટી જાય છે.

(ગ) દીર્ઘ સ્વર "ઈ" જે "હ્રીં" માં છે તેનાથી કંઠ, તાળવું, નાક અને હૃદયના ઉપલા ભાગની ગતીને ઉત્તેજન મળે છે. "હ્રીં" નો વારંવાર ઉચ્ચાર થવાથી નાક અને કંઠ તથા તાળવાં ઉપરનો શ્લેષ્મ નીકળી જઇ તે ચોખાં થાય છે. નમસ્કારના પહેલા બીજા ભાગમાં જો કે હમેશાં નથી બનતું તો પણ કોઈ કોઇ વેળા નાક, કંઠ તથા મોઢામાં શ્લેષ્મ અને કફ જેવાં પાણી આવે તો

તે છીંકી તથા થુંકી નાખવાં. પણ તે પછીના ફેરામાં તો નાક અને કંઠના રસ્તા તદ્દન ચોખા થઇ જશે.

(ઘ) "हूँ" ની અંદરનો દીર્ઘ "ઊ" યકૃત, પ્લીહા, પાચન ક્રીયા અને આંતરડાંની ગતીને ઉ-તેજન આપે છે, અને પેઢુના ભાગને કમી કરે છે. જે સ્ત્રીઓને પેઢુના નીચેના ભાગમાં પીડા થતી હોય તેને "हूँ" ના ઉચ્ચારો કરવાથી ઘણો ફાયદો થશે.

(ચ) "हैं" ના "ऐं" થી મુત્રપિંડની ઉપર સારી અસર થાય છે. સૂર્ય નમસ્કારમાં "हैं" નો વારંવાર ઉચ્ચાર થવાથી ઝાડા પેસાબ સાફ રહે છે.

(છ) "हौं" ની અંદરનો "ઔ" મળના રસ્તાને અને ગુદાને અસર કરે છે. અને તેની પાસે તેનું કાર્ય બરાબર કરાવે છે. શાસ્ત્રીય પદ્ધતિયુકત સૂર્ય નમસ્કારમાં જેમ જેમ આગળ વધાશે તેમ તેમ માલમ પડશે કે નહાવા પહેલાં સવારમાં મળ શુદ્ધિ નહીં થઇ હોય તો આ પવિત્ર કસરત કર્યા પછી અરધા કલાક કે કલાકમાં મળ શુદ્ધિ સાફ થશે.

(જ) "हः' થી છાતી અને કંઠ કંપે છે.

આ પ્રમાણે આ બધા બીજ મંત્રોથી હૃદય, પેઢુ. કંઠ, તાળવું. શ્વાસનળી, અને મગજ વગેરે ઉ-તેજીત થાય છે અને કંપે છે; લોહી શુધ્ધ થાય છે. તેથી તે ભાગનાં દરદો અને બીજી ફરીયાદો દુર થાય છે. અનુભવથી માલમ પડશે કે લગભગ દરેક દરદો માથું, નાક, કંઠ હૃદય, ફેફસાં અને પેઢુમાંથી જન્મે છે. જ્યારે આ ભાગમાંથી આ બીજ મંત્રોના ઉચ્ચારથી ખરાબ હવા અને કચરો

નીકળી જાય છે ત્યારે આ ક્રિયામાં અવયવો અને સ્નાયુઓ જલ્દી ગતીમાં મુકાવાથી રૂધિરાભિષણની ક્રિયાને ઉત્તેજન મળે છે, અને તેથી તેઓ આકાર, કદ, અને બળમાં ખીલે છે, એટલુંજ નહીં પણ તેઓની આંતરિક ક્રિયામાં અને રોગની સામે થવાના બળમાં સુધારો અને વધારો થાય છે.

આમ સૂર્ય નમસ્કારથી બેવડો ફાયદો થાય છે. જે આ ચમત્કારીક કસરતની અદ્વીતિય બાબત છે. બીજી કોઈ પણ કસરત આ બાબતમાં સર્ય નમસ્કારની કસરતની બરોબરી કરી શકશે નહીં.

ઋગવેદ અને યજુર્વેદના અનુયાયીઓને માટે ૐ હ્રાં હ્રીં વગેરે બીજમંત્રો ઉપરાંત વેદીક મંત્રો પણ છે.

એ લાંબા મંત્રોથી વ્યાયામ જરા ધીમે થાય અને જે શરીરનો ભાગ તમે વધારે મજબુત કરવા ઇચ્છતા હો તેની ઉપર વધારે તાણ મુકી શકાય. જેઓને વેદીક મંત્રોમાં શ્રધ્ધા ન હોય તેમણે વ્યાયામથી પુરેપુરો લાભ મેળવવા દરેક નમસ્કારમાં પોતાની ઇચ્છા ને મન લગાડવાં. બીજી કોઇ શારીરિક કસરત કરતાં સૂર્ય નમસ્કાર એ એક વ્યકિતની પોતાની તથા સમાજ તરફની તેની ધાર્મિક ફરજ તરીકે ગણાય છે. તેમાં બીજી કસરતોની પેઠે ખોરાક અથવા પથ્યાપથ્યના કોઇ ખાસ નિયમો મુકવામાં આવતા નથી. આખા દીવસમાં બેજ વખત જમવાનો સોના જેવો નિયમ રાખવો બસ છે.

--- o ---

પ્રકરણ ૧૦.

અક્ષરોના ઉચ્ચારથી શરીરના ભાગો ઉપર શું અસર થાય છે!

એક ઑસ્ટ્રીયન સાયન્ટીસ્ટનો સ્વ નુભાવ.

ચમત્કારીક બીજ મંત્રમાં જે શકિત રહી છે તે વીષે એક આસ્ટ્રીયન સાયન્ટીસ્ટ મી૦ બી. એમ. લેસર લેસારીયો Lesser Lasario) સને ૧૯૨૪ ના એપ્રીલ માસના ફીઝીકલ કલચર નામક માસીકમાં લખે છે કેઃ—

શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા હું મારૂં એક વખત ગયેલું આરોગ્ય સંપાદન કરી શકયો હતો, અને તમે પણ તેમ કરી શકો. હું વીયેનામાં જન્મ્યો હતો બાળપણમાં હું નાજુક પ્રકૃતિનો હતો, અને નિશાળમાં બહુ મહેનત કરીને ભણવાની મને કુટેવ હતી. (જો તે કુટેવ તેની હદમાં રહે તો ઠીક છે.) મારી બાબતમાં તો હું તેને સદ્દગુણ માનતો અને જ્યાં સુધી માનાસિક અને શારીરિક પાચન શકિત વપરાઇને ખુટી જતી ત્યાં સુધી પુસ્તકો વાચવાના બેહદ ખોરાક ઉપર અમારા લોકો મને રાખતા અને તેથી મારૂં શરીર હાથથી ગયું. અઢર વરસની ઉમર સુધી હું હમેશાં માંદોજ રહેતો. અઢારમે વર્ષે મારો મંદવાડ તીવ્ર રીતે વધ્યો અને વેદનાયુકત સંધિવા થયો. દાકતરોએ મારા જીવનની આશા છોડી

હતી. પણ એક દીવસ મેં એક શોધ કરી અને મને લાગ્યું કે જીવનની આશાના શ્વાસ જેવી કોઇ વસ્તુ છે ખરી. કબરે જવાની અણીએથી હું બચ્યો તેની આ બનેલી હકીકત કહું છું.

મારી સંધિવાની બીમારી ચાલતી હતી તેવામાં એક દીવસ એક પાડોશી પોતાના એક બાળકને, થોડા કલાક સુધી મારે તેનું ધ્યાન રાખવું એમ કરી મારી પાસે મૂકી ગયો. તે બાળકની તંદુરસ્તી એવી હતી કે તેને જોઇને થોડો વખત તો હું મારી વેદના ભુલી ગયો. તે બાળક પોતાની પીઠપર ચત્તું સુતું હતું અને "લા, લા, લા, લા, લા, લા," ઉચ્ચાર કરતું રોયા કરતું હતું. મેં તેનાં લુગડાં મારા નોકર પાસે ઉતરાવી નાખી તેને મારી પથારી પાસે લીધુ. મારી તરસી આંખોથી મેં તેને જોયાજ કર્યું અને "લા, લા, લા લા, લા, લા" ઉચ્ચાર કરતાં તેની છાતી અને પેટ કે જે હાલતાં હતાં તે કેવી રીતે હાલે છે તે નિહાળ્યું. આવી રીતે ઉચ્ચાર કરીને રડતાં તેના ત્રણ પાંસળાંમાં આપણે સમજી શકીએ તેવી રીતે કંપ ઉપજતો હતો. દરેક ઉચ્ચાર વખતે તે ત્યાંજ થતો અને ત્યાંજ વિરામતો. તરત મેં પણ તે ઉચ્ચાર કરી જોયો અને તેવોજ કંપ થતો અનુભવ્યો. મારી જીજ્ઞાસા વધી. પછી "પૂ પૂ પૂ પૂ" બહુવાર બોલી બીજા સ્વરનો અવાજ અજમાવ્યો અને મને લાગ્યું કે આ વખતે ત્રણ પાંસળાંની નીચેનો ભાગ કંપતો હતો અને ત્યાંજ બંધ પડતો હતો. પછી આ "પૂ પૂ પૂ પૂ" ના ઉચ્ચારથી ખરેખરૂં શું પરિણામ છે તેની બારીકીથી ખાત્રી કરવાને બાળકના

કાનમાં મેં "પૂ પૂ પૂ પૂ" કર્યું. તે બાળકે તે પ્રમાણે ઉચ્ચાર કરતાં તેજ પરિણામ આવ્યું. તે કંપ પેઢુમાં થયો. "લા" અને "પૂ" ના ઉચ્ચારથી છાતીમાં અને પેઢુમાં જે કંપ ઉપજ્યો તેથી મને અજાયબી થઈ. પછી મનમાં વિચાર થયો કે જો આ ઉચ્ચારો લાંબા વખત સુધી થાય તો તે ભાગના રૂધિરાભિષણ ઉપર સારૂં પરિણામ આવતું હશે. મને એમ પણ લાગ્યું કે ગવૈયાઓ ગાવા વખતે અમુક એકજ સ્વરનો ઉચ્ચાર લાંબા વખત સુધી કરતા હોવાથી શરીરના બીજા ભાગ ઉપર જરૂર સારી અસર થતી હશે. આમાં બે વાત સ્પષ્ટ થઇ. એક તો "લા, લા, લા, લા" કરતાં તે બાળક આનંદિત દેખાતું હતું, અને પાસળાંમાં કંપ સ્પષ્ટ થતો હતો. "લા, લા, લા, લા," કરતાં તે શ્વાસ લેતું નહોતું અને જ્યારે એમ કરતાં તેનાં ફેફસાંમાં શ્વાસ ખુટી જતો ત્યારે દીર્ઘ શ્વાસ લેતું અને વળી "લા, લા, લા, લા," કરવા માંડતું. આથી ફેફસાંમાં તે લાંબો વખત સુધી હવા પકડી રાખી શકતું હતું. અને બીજા "પૂ પૂ પૂ પૂ" ના ઉચ્ચારથી તેના પેઢુનાં સ્નાયુઓ ખેંચાતાં. પછી તે બાળકની પેઠે સુઈને અને સ્વરોચ્ચાર ઘણી વાર કરીને મેં મારા શરીર પર અજમાયશ લીધી. શરૂઆતમાં તો લાંબા વખત સુધી ઉચ્ચાર કરવાથી મને થાક લાગતો અને ચક્કર પણ આવતાં. પણ પછી રોજના અભ્યાસથી ચક્કર આવતાં બંધ થયાં. જુદા જુદા સ્વરના ઉચ્ચાર કરવાથી જે ખાસ મનોભાવના થતી તેને દૃઢ કરી વારંવાર તેજ સ્વરના તેજ પ્રમાણે ઉચ્ચાર કરી,

જોતો. ઉદાહરણાર્થે, "ઇ" ના ઉચ્ચાર સાથે તેજ અને આનંદને સંબંધ છે, એમ દેખાયું. "ઓ" ના ઉચ્ચારથી ગંભીર ઉદાસીનતા દેખાઇ પણ તે દીલગીરી ભરેલી કે દુઃખદર્શક નહોતી. જ્યારે આમ થોડાં અઠવાડીયાં થયાં ત્યારે મારી સંધિવાની માંદગી કમી થવા માંડી. મને જે નવો લખ લાગ્યો છે તેનું આ પરિણામ છે કે કેમ તે વીષે હું અચોકક્સ હતો. પણ મારી તબીયત સામાન્ય રીતે તેનાથી સુધરી તે વીષે તો જરા પણ શક નથી. મારા બધા શારીરિક વ્યાપારો સરળતાથી ચાલતા થવા લાગ્યા. શરીરના ખાસ ભાગો ઉપર કેટલાક સ્વરોચ્ચારથી દેખીતી સારી અસર ખરેખર થઇ હતી. દાખલા તરીકે "ઇ"ના ઉચ્ચારથી ગળાં અને નાક વાટે શ્લેષ્માદિ ઘણું નીકળી જતું અને જ્યાં સુધી ગળાં અને નાકની રેષાઓમાં દ્રઢતા આવી ત્યાં સુધી આ ખરાબી નીકળવી ચાલુ રહી. આનું કારણ એ કે શ્વાસોશ્વાસ અને મોઢેથી ગણ-ગણવાનું કામ બન્ને સાથે કરવાથી રૂધિરાભિષણ વ્યવસ્થાપુર્વક થવા માંડયું. એક સ્વરના ઉચ્ચારની અસર શરીરના એક ભાગ ઉપર અને બીજાની બીજા ઉપર થતી હોય તે બનવા જોગ છે

તે વેળા આ બધાં પરિણામ વીષે મારી ખાત્રી નહોતી પણ મને તેમાં વિશ્વાસ તો હતો. આજે ત્રીશ વરસ પછી હું ભાર દઇને ખાત્રી આપી શકું છું; કારણ કે સેંકડો સેંકડો વાર તેની અજમાયસ લીધી છે. તેની મદદથી હું પોતે સાજો થયો છું અને બીજાંને સાજાં કર્યાં છે. આજે મારા શરીરના

કોઈપણ ભાગમાં મારી મરજી મુજબ લોહીને ફેરવી શકું છું, અને તે બીજાને શીખવી પણ શકું છું. આ કળા અથવા વિદ્યાની પ્રક્રિયા શ્વાસોશ્વાસ લેવા જેવી અથવા તો "લા, લા, લા, લા"ના ઉચ્ચાર કરવા જેટલી સાદી ને સહેલી છે. ભુખ્યાં અને ઝેરથી દુષિત થયા હોય એવા ભાગોને સારા કરવાની સંપૂર્ણ રીત એ છે કે તે ભાગોમાં રૂધિરાભિષણની યોજના બરાબર કરવી. તેમ ન થાય તો તેનું પરિણામ મૃત્યુ. આ રીતે રૂધિરાભિષણ ઉપર આ પ્રક્રિયાથી સંપૂર્ણ કાબુ આવે છે. એ કેવળ મારો ખ્યાલ નથી પણ અનુભવસિધ સત્ય છે. "લાડુ ગળ્યો છે કે કેમ તેની પકકી ખાત્રી તો તે ખાવાથીજ થાય." આ સ્વરોચ્ચારની ક્રિયા એટલે કેવળ શ્વાસોશ્વાસ લેવા કે પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવી એટલુંજ નથી પણ તેનાથી મજ્જા તંતુની પ્રતિક્રિયા પણ ઉત્પન્ન થાય છે. આ બાબતમાં હજી થોડા વધારે ખુલાસા કરૂં. એક માણુસ દાંત અને હોઠ બંધ કરી હાથની મુઠી વાળી ક્રોધનો જરા આવેશ કરે એટલે તેના ડોળા તરત લાલ દેખાશે. તેનો ચહેરો રતાશ મારશે. તેનું હૃદય ત્વરાથી ધબકશે. અને ઉત્તજક દ્રવ્ય રકતમાં મળી તેનું રૂધિરાભિષણ બદલાશે. તેજ પ્રમાણે જો તે હાસ્ય દેખાય તેવી રીતે હોઠ બંધ રાખશે અને આંખો પટપટાવશે તો તેનો સ્વભાવ તે વખતે બદલાયેલો દેખાશે. તેજ પ્રમાણે પ્રેમ, આનંદ, ભીતિ, ઉદાસીનતા વગેરેની લાગણીનું સમજવું. આપણા વિચાર અને લાગણી પ્રદર્શિત કરવામાં વપરાતી આપણી વાચાને "અ" થી "ઓ"

સુધીના સ્વરોના ઉચ્ચારનું અવલંબન છે. સારંગી, રૂદ્રવીણા અથવા બીન વગેરે વા ા કે જેનો નાદ મનુષ્યની વૃત્તિને ઉંચી કક્ષામાં મુકી દેય છે તે નાદ એટલે શું ? માણસના કંઠમાંથી જે સ્વરોચ્ચાર થાય છે તેનું અનુકરણ. સારંગીના સરખા કૃત્રિમ વાદ્યના સ્વરોચ્ચારથી માણસનું મન લુબ્ધ થાય તે જો હવાના તરંગોમાં ઉત્પન્ન થતા કંપનું પરિણામ છે તો તમે પોતે તમારા પોતાના આવાજથી તમારા શરીરમાં અમુક પસંદ કરેલી કંપની સ્થીતિ ઉત્પન્ન કરો અને તેનાથી શરીરના કોઈપણ ભાગ ઉપર ઇષ્ટ પરિણામ ઉપજે એ બની શકે અને સમજી શકાય તેવું છે. એમ કરતાં કરતાં તમારૂં સામર્થ્ય કેટલી હદે પહોંચશે તે કોણ કહી શકે એમ છે ? કેટલાક નાદથી કુતરા હરણ અને સર્પ ઉપર શું અસર થાય છે તે તમે જોયુ છે? જો માત્ર અવાજને નાદબ્રહ્મ કહેવાય છે, તો શાસ્ત્રશુદ્ધ મંત્રોચ્ચારનું કેટલું સામર્થ્ય હશે ? આવા પાયા ઉપર મેં મારા વિષયને રચ્યો છે. તેનો ઉપયોગ કેમ કરવો તેની રીત હવે તમને બતાવું છું.

પહેલાં કોઈ એક સ્વરનો ઉચ્ચાર મનમાં આણો અને કંઠ, હોઠ અને નાક દ્વારા શરીરના કયા ભાગ ઉપર તેની અસર થાય છે તે સુક્ષ્મ રીતે ભાવના સહિત તપાસો. "ઇ" વર્ગનું પરિણામ તાળવાંની, કંઠની અને માથાની ઉપર થાય છે. "એ" વર્ગનું છાતી અને ફેફસાંના ઉપલા ભાગ ઉપર થાય છે. "ઓ" વર્ગનું છાતી અને ફેફસાંના નીચલા ભાગ અને તેના પડ ઉપર થાય છે. અને "ઊ" વર્ગનું યકૃત, પચનેન્દ્રિય, અને આંતરડાં પર થાય છે. આ પ્રમાણે સાદા અને સંયુકત સ્વર મળીને ૩૨ જાતના ઉચ્ચાર ઉપર મારી પ્રક્રિયા બેસાડી છે. તેની ચાર પાયરી છે.

(૧) પવિત્ર અને ધાર્મિક આચરણને યેાગ્ય મનને તૈયાર કરવું. અમુક સ્વરેાચ્ચારને યેાગ્ય અમુક વૃત્તિમાં તમારા વિચારેાને એકઠા અને એકાગ્ર કરેા. આ બહુ જરૂરની બાબત છે. દાખલા તરીકે "ઇ" નેા ઉચ્ચાર કરતી વખતે મનમાં આનંદની ભાવના અને ચહેરા ઉપર સ્મીત હાસ્યને ધારણ કરેા. આ કામમાં લાજ, બ્હીક, કે સંદેહને અવકાશ આપશેા નહી. "ઇ" ના ઉચ્ચાર વખતની આનંદ વૃત્તિ "એા" ના ઉચ્ચાર વખતે આવવા દેવાથી હેતુ પાર પડશે નહીં.

(૨) ઉપર પ્રમાણે કેાઈ પવિત્ર આચરણ કરવાને માટે તમે તઇયાર થયા પછી મેાહું બંધ કરીને શ્વાસ ધીમે ધીમે પણ ઉંડા અને પુરેપુરેા અંદર લ્યેા. શરૂઆતમાં બહુ ખેંચશેા નહીં.

(૩) તમારી શારિરીક શક્તિ પ્રમાણે એક, બે, ત્રણ કે ચાર સેકન્ડ સુધી કુંભક (શ્વાસને અંદર રેાકવાનું) કરેા. ટેવ પડતી આવે તેમ કુંભકનેા કાળ વધારતા જવું. આ કુંભક કરતી વખતે તમારા સ્વરાક્ષર ઉપર પુર્ણ લક્ષ રાખશેા. જેમ જેમ તમને અનુભવ થતેા જશે તેમ તેમ આનું પરિણામ સમજાશે. અમુક મજ્જાતંતુ ઉપર થયેલી અસર તમને માલમ ન પડી તેા તેમાં મારેા ઇલાજ નથી. હું તેા વસ્તુ સ્થીતિ કહું છું. પ્રયેાગશાળામાં "એકસરે" નામક યંત્રમાં વિયેનાના પ્રેાફેસર હેઝાકે આ વસ્તુ સ્થીતિની પ્રતિતી કરી જોઈ છે.

(૪) હવે તમે બ્હાર શ્વાસ કાઢવા માંડેા. તે એવી રીતે કે તે સ્વરનેા ગણગણાટ સંભળાય, પણ તે સ્વર ઉપરની તમારી ધારણા શકિત કદી એાછી ન થાય. દાખલા તરીકે "પી ઈઈ ઈ ઇ"

નો ગણુગણુાટ, તમારા ફેફસાં હવાથી ખાલી થઈ જાય ત્યાં સુધી સંભળાય. જમ્યા પહેલાં આ આખો પ્રયોગ રોજ કરતા રહો. એ પ્રમાણે "પી એ એ એ એ," "હુ ઊ ઊ ઊ ઊ" વગેરેથી પ્રયોગ કરી જુઓ. અલ્પ પ્રાણોચ્ચાર ઉપરથી મહા પ્રાણોચ્ચાર ઉપર જતાં વિશેષ વેગનો અનુભવ થાય છે. "પી એ એ એ એ" ના ઉચ્ચાર વખતે ગંભીર વૃત્તિ ધારણ કરવી. ગંભીર એટલે ખેદ-દર્શક નહીં. "ઈ" વર્ણની ક્રિયા હૃદય, તથા છાતીના ઉપલા ભાગ ઉપર અને ભેજાના ભાગ ઉપર થાય છે. માથાનું દુખવું અને હૃદય રોગના કેટલાક વિકારો આથી મટે છે. પિત્ત પ્રકૃતિવાળા અને ચીડીયા અને જલ્દી ઉશ્કેરાઈ જાય એવા સ્વભાવ વાળાં માણસો ઉપર આ અક્ષરનું હિતાવહ પરિણામ આવે છે. "દીર્ઘ એ"ના ઉચ્ચારથી કંઠ, વાગેન્દ્રિય, અને શ્વાસ નળી સાફ થઈ તેના વિકારો નષ્ટ થાય છે. આ સ્વર ગાનારા, શિક્ષકો અને વક્તાઓને ઘણો હિતકારી છે. તેનું પરિણામ કંઠગ્રંથી ઉપર ઘણું સારૂં આવે છે. અને તેનો મને સેંકડો કેસોમાં અનુભવ થયો છે. "આ" થી અન્નનળના દોષ જાય છે. તેનાથી ઉપરના ત્રણ પાસળાં ઉપડે છે અને મગજને ઉત્તેજન મળે છે. "હાર્ટફેલ"ના દરદોને અટકાવે છે, અને ફેફસાંનો ઉપલો ભાગ કે જ્યાંથી સાધારણ રીતે ક્ષય શરૂ થાય છે તેની ઉપર સારી અસર કરે છે. જેને ક્ષયની સ્થીતિ હોય તેણે આનો ઉચ્ચાર અવશ્ય કરવો. જેને વાંકા વળીને કામ કરવું પડતું હોય અથવા હવાની આવજા બરાબર ન હોય એવા ઓરડામાં કામ કરવું પડતું હોય તેવાઓને

આ હિતકારી છે. જેને પથારીમાંથી ઉઠતાં આળસ જણાતું હોય તેણે આ સ્વરનો સવારમાં જપ કરવો. હૃદયની ક્રિયા બંધ અથવા મંદ પડતાં આનો ઉચ્ચાર જલ્દી સારી અસર કરશે. "ઑ" નો ઉચ્ચાર છાતીના મધ્ય ભાગને હિતકારી છે. ફેફસાંના દાહ અને ફેફસાંનાં આવરણના દાહના રોગમાંથી એક વખત બચી ગયેલાને તે ફાયદાકારક છે કેમકે તેનાથી તેના બીજને પણ નષ્ટ કરાય છે. ' દીર્ઘ આ "ની અસર હૃદયદેશમાં થાય છે. આના ઉચ્ચાર વખતે ગંભીર અને પુજ્ય તરફની ભીતિમિશ્ર પુજ્યવૃત્તિ ધારણ કરવી. હૃદયમાં કંપ ઉપજાવવા માટે એ ખાસ પ્રયોગ ઘડી કાઢયો છે. આ પ્રયોગ દીવસમાં એક વખત કરવાનો છે. અને નરમ હૃદય-વાળા માણસોએ જ્યાંસુધી "મ મ મ પી મ મ મ પા આ આ આ ઇઇઇઇઇઇઇ "નો પ્રયોગ બરોબર કરતાં ન આવડે ત્યાં સુધી આ પ્રયોગ કરવો નહિં." "ઓઅ" નો ઉચ્ચાર યકૃત એટલે પિત્તા-શય અને પચનેન્દ્રિય ઉપર કામ કરે છે. ' ઉઇ" નો ઉચ્ચાર મુત્રપીંડ ઉપર કામ કરે છે. "ઊ" નો ઉચ્ચાર આખી પેઢુની નસો ઉપર કામ કરે છે. આથી લાંબા વખતની કબજીઆત દુર થાય છે. સ્ત્રીઓને ખાસ ફાયદો કરે છે. " ઉઇ " આ વર્ગનો ઉચાર મળમુત્રાશય અને ગુદામાર્ગની ઉપર અસર કરે છે. નવા શીખનારાએ "ઇ" અને " ઉ " વર્ગના ઉચ્ચારથી જમ્યા પહેલાં દરેક વખતે પાંચ વખતથી શરૂઆત કરવી. માંદાઓએ ત્રણ વખત કરવું બસ છે. પછી "ઇ" "ઐ" અને "આ" ના ઉચ્ચારને લેવા.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

શ્રીમંત પંત પ્રતિનિધિના પોતાનો અનુભવ.

નાનપણમાં નામાંકિત પહેલવાન ઇમામુદ્દીન પાસેથી કુસ્તી શીખ્યો. તે પછી તેણે શીખવ્યા પ્રમાણે વડીલ ભાઈ ગંગાધરરાવ તાત્યા સાહેબ સાથે કુસ્તી ખેલતો. બેઠક કરતો. તે પછી સને ૧૮૯૭ માં ઈંગ્લાંડના પ્રસિદ્ધ સેંડોની વાતો વાંચવામાં આવવાથી તેની કસરતના હથિયારો મંગાવી ૧૦ વરસ સુધી લાગઠ તેની રૂઢીની કસરત કરી. પછી સને ૧૯૦૮ માં મિત્રવર્ય શ્રીમંત સર ગંગાધર રાવ મિરજકરના પ્રોત્સાહનથી નમસ્કારના વ્યાયામની શરૂઆત કરી. પહેલાં કરેલી કસરતો કરતાં નમસ્કાની કસરત સતત કરી શકાય છે. કોઈ દીવસ ખાંચો પડતો નથી અને શરીર અને મનના સ્વાસ્થ્યમાં ઘણો ફાયદો થયો. આવો આજ ૧૭ વરસનો મારો અનુભવ છે. બીજ મંત્રની મોટી કુંચી શું છે તે ગુંચવણ સૂર્યનારાયણની કૃપાથી નીકળી ગઈ. તેથી આ નમસ્કારના વ્યાયામ સરખી બીજી કોઈ પણ કસરત નથી એ આજ છાતી ઠોકીને કહી શકું છું.

પ્રકરણ ૧૨.

સ્ત્રીઓને સૂર્યનમસ્કારથી શરિરીક શું લાભ થાય છે?

આ પ્રશ્ન ઉપર ઔંધનાં રહીશ શ્રીમતી સૌ. સીતાબાઈ કીર્લોસ્કરે એક લેખ પોતાના સ્વાનુભવ ઉપરથી મરાઠીમાં લખેલ છે તેનો અનુવાદ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

ગયા ચાતુર્માસની શરૂઆતથી હું સૂર્ય નમસ્કાર કરૂં છું અને તેનાથી મારા શરીર અને મન ઉપર વિલક્ષણ સારૂં પરિણામ આવેલું જોઇને મારી બ્હેનપણીઓ અને આપ્તજનો મને મળતાંની વાર જે પહેલો ઉદ્દગાર કાઢે છે તે એ કે "કાકુ, તમારી પ્રકૃતિ તો ઘણીજ સારી દેખાય છે!" તેનું કારણ "સૂર્ય નમસ્કાર" એમ હું જ્યારે કહું છું ત્યારે તેઓને બહુ અચંબો થાય છે. તેમાંની ઘણી વ્યકિતઓની સુચના ઉપરથી અને મારો અનુભવ મારી હિંદ ભગીનીઓને જણાવવાથી તેઓ પણ તેનો ફાયદો લેતી થાય એવા હેતુથી આ લેખ લખવા પ્રેરાઉં છું.

સૂર્ય નમસ્કારથી થોડા વખતમાં મારૂં કેટલું કલ્યાણ થયું એ કહેવા પહેલાં મારા શરીરમાં શું શું વિકારો હતા તે વાંચનારને જણાવું છું.

(૧) મને મુખ્ય વિકાર એ હતો કે રોજ કમર અને પીઠ દુખ્યાં કરતાં. જે દીવસે ઘર કામકાજમાં શ્રમ વધારે પડયો હોય તે દીવસથી બે ત્રણ દિવસ આ સુધી તો તે વધારે દુખતાં. આ રોગને લીધે મારાથી વાંકું ચલાતું અને ઉભાતું તે એટલે સુધી કે મારો ત્રણ વરસનો નાનો છોકરો જનાર્દન બાપુ "કાકુ કેવી ચાલે છે" એમ કહીને, મારી પેઠે પગ ઉંચા કરીને વાંકો ચાલી, મારા ચાળા પાડતો. (૨) માસીક અડચણ પહેલાં એક બે દીવસ અને પછી પાંચ છ દીવસ મારી કમર બહુ દુખતી અને સ્રાવ પણ બહુ થતો. એ પ્રમાણે પાંત્રીસ વરસ મેં ભોગવ્યું (૩) દીવસમાં એક બે વખત અને ખાસ કરીને સંધ્યાકાળે કામકાજ કરવાનો કંટાળો

લાગે જાણે કે શરીરમાં જીવજ ન હોય. આવે વખતે ચા લેવાથી અંગમાં જરા સ્ફુર્તિ આવે. બહુધા હું સંધ્યાકાળે ચા લેતી નહીં; રોજ સવારમાં લેતી. પણ ચા લેવાથી શરીર અને મનનું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે એવું ડાહ્યા લોકો પાસેથી સાંભળેલું અને અનેક લેખો વાંચેલા તેથી ચાલુ ચાતુર્માસથી ચા બીલકુલ છોડી દીધી છે. (૪) પંદર સોળ વરસથી મારો ડાબો પગ ,ગોઠણથી પગની એડી સુધી અધિક દુખે છે. એક માઈલ જેટલું પણ ચલાય નહિં. તે પગ કોઈ જોરથી દાબે કે રગડે ત્યારે જરા ઠીક લાગે. મિરજ જઈને ડા૦ વેલને પગ દેખાડયો. તેણે તે રોગનું નામ "સાયેટીકા" કહ્યું અને તેને માટે નાનું સરખું ઓપરેશન કરવાનું જણાવ્યું. પછી હું સોલાપુર ગઈ. ત્યાં મારા વાસુદેવરાવ નામના સગા છે. તે દાક્તર છે. તેણે ત્યાંના બીજા ડાકટરો સાથે મળી તપાસીને આ "રૂમેટીઝમ" (સંધિવા)થી થયેલ છે એમ નક્કી કર્યું; પછી મને દશબાર "ઈન્જેકશન" દીધાં. બે મહીના રહી સોલાપુરથી હું આંધ આવી. બારેક આના રોગ ઓછો થયો હતો. (૫) ચાર આઠ દીવસે કોઈ વખત બાવડાંમાં કોઈ વખત પીડમાં, કોઈ વખત ડોકે કે કોઈ વખત બીજે ઠેકાણે એમ જુદે જુદે ઠેકાણે દુખતું. એક ઠેકાણેનું દુખ મટે કે બીજે ઠેકાણે જણાય. વૈદ "વાત વિકાર" કહેતા અને ડાકટર "રૂમેટીઝમ" કહેતા. (૬) વરસમાં બે ત્રણ વખત સળેખમ અને ઉધરસ પણ ઉપડી આવતાં. ઉપલા સર્વ વિકારો ઉપર કોઈ વેળા વૈદ્યના અને કોઇ વેળા ઘરગતુ ઈલાજ કર્યા પણ કાયમનો ફાયદો કોઈથી થયો નહીં, મારા ધણી હંમેશાં કહેતા કે નિયમિતપણે કોઈ વ્યાયામ નહીં

કરે અને ખાવાપીવામાં સુધારો નહીં કરે ત્યાં સુધી તું સાજી થઇશ નહીં. પણ હું તો આ વાતને આંખ આડા કાન કરતી. આસરે દોઢ વરસ ઉપર માત્ર થોડા દીવસ તેના કહેવા પ્રમાણે રોજ વીસ પચીસ મીનીટ કસરત કરી પણ વિશેષ ફાયદો ન દેખાવાથી છોડી દીધું. છેલ્લા દોઢ બે વરસથી મારા ધણી રોજ નિયમિત સૂર્યનમસ્કાર કરે છે તે દરમીઆનમાં તેને એક દીવસ પણ સળેખમ જણાયું નથી એટલુંજ નહીં પણ તેનો માનસિક ઉત્સાહ પહેલાંના કરતાં વધારે દેખાય છે. " તું પણ મારી સાથે સાથે સુર્યનમસ્કાર કરી તો જો" એમ મારા ધણી ઉપરા ઉપરી કહ્યા કરતા તથા શ્રીમંત ચૈાંધ સરદાર પણ રોજ ભાર મુકીને કહેતા કે સુર્યનમસ્કારથી તને ફાયદોજ થશે નિશાળમાં છોકરાઓને નમસ્કાર કરતા જોઇ અને વિશેષ કરીને "સુખનો મૂળ મંત્ર" તથા "હરિવંશ" પુસ્તકોના વાચન વગેરે કારણથી મને પણ લાગવા માંડયું કે મારે પણ સુર્યનમસ્કારની કસરત કરી તેનું પરિણામ તો જોવું. તેથી કરી ગયા અસાડ સુદ ૧૧ થી સારૂ મુહૂર્ત જોઇ સુર્યનમસ્કાર શરૂ કર્યા.

આ વાતને આજે આઠ મહીના થયા. હવે આ નમસ્કાર કયારે અને કેટલા કરૂં છું અને તેથી મને શું ફાયદો થયો તે વીશે થોડું કહું છું:—

ચાલુ ચાતુર્માસથી હું રોજ પરોઢીયામાં સાડાચાર પાંચ વાગ્યામાં ઉઠું છું. પહેલાં બે મહીના ઉના પાણીથી નહાતી. ત્રીજે મહીનેથી ઠંડે પાણીએ નહાવાનું રાખ્યું. ઉના પાણી કરતાં ઠંડા પાણીનું સ્નાન મને ઠીક લાગ્યું. ઉના પાણીના

સ્નાનથી પાછળથી થોડી ઠંડી લાગે છે પણ ઠંડા પાણીના સ્નાનથી શરીરમાં ગરમી અને ઉત્સાહ આવે છે. બૈરાંઓ ઠંડા પાણીના સ્નાનથી નકામા બીએ છે. પ્રથમ મનમાં થોડી ધીરજ અને દ્રઢતા જોઇએ. નાહ્યા પછી તરત સૂર્યનમસ્કારની શરૂઆત કરૂં છું. પહેલાં ચાર દીવસ તો બારજ નમસ્કાર કર્યા. પછી પચીસ કરવા લાગી. પછી ક્રમ પુર્વક પચીસ પચીસ વધારતી ગઇ. હમણાં હું રોજ એકસો નમસ્કાર કરૂં છું.

નમસ્કાર કરી લીધા પછી છેવટે શરીરમાં ઘામ છુટે છે. પણ અંગ હલકું ફુલ જેવું થઇ ગયેલું લાગે છે, અને જાણે હજી બીજા ૨૫-૫૦ નમસ્કાર કરૂં એવી મનને ઉમેદ આવે છે. પહેલેથીજ નમસ્કાર હું સમંત્રક કરૂં છું. અમે ઋગ્વેદી હોવાથી અમારા નમસ્કાર ત્રણ ઋચાયુક્ત છે. યજુર્વેદીના નમસ્કારમાં એકજ મંત્ર છે. નમસ્કાર કરવાના સ્થળે સામે ભીંત ઉપર મોટા અક્ષરે ૨૫ નમસ્કારના બીજમંત્ર લખેલો કાગળ ચોડેલ છે; તેમાં જોઇને મોટે સાદે નમસ્કાર કરૂં છું. તે બધા બીજમંત્રો હવે મને મોઢે થઇ ગયા છે. સૂર્યનમસ્કારથી આટલા અલ્પ સમયમાં મારા શરીર ઉપર એટલો અકલ્પિત ફાયદો થયો છે કે મને પોતાને તેથી આશ્ચર્ય લાગે છે, અને મનને એમ થાય છે કે બાળપણથી આ સૂર્યનમસ્કારના વ્રતનું આચરણ આદર્યું હોત તો મારૂં શારિરીક અને માનસિક બળ કેટલું વધ્યું હોત?

હવે સૂર્ય નમસ્કારથી મને શું શું ફાયદા થયા તે જણાવું છું.

(૧) મારી કમર અને પીઠ જે રોજ દુખતી હતી તે છેલ્લા ત્રણ મહીના થયાં દુખતી નથી. અને તેથી હું બરાબર ચાલી અને ઉભી શકું છું. આઠ દીવસ અગાઉ મારા સગા ચી. લક્ષ્મણરાવ આંહી કાંઇ કામસર આવ્યા હતા તે કહેવા લાગ્યા કે "બ્હેન, તમે હવે બરાબર સરળતાથી ચાલો છો, અને તમારા ચ્હેરામાં પણ સુધારો થયેલો દેખાય !"

(૨) માસીક અડચણમાં મારી કમર બહુ ફાટતી તે હવે જરાપણ દુખતી નથી. આઠ માસીક અડચણ હમણાં સુધીમ ગઇ. તેમાં પહેલી વખતે મને કંઈ ફેરફાર જણાયો નહોતે બીજી વેળા બાર ચૌદ આના ફરક દેખાયો અને ત્રીજી વખત કમરનું દુખવું બીલકુલ બંધ થઇ ગયું હતું. બહુ સ્રાવ થવાથ જે અશકિત અને મનને ઉગ જણાતો તે આ છેલ્લી વેળ કમી થઇને સુધારા ઉપર આવેલ છે. આ રોગ અસાધ્ય ! એમ હું માનતી તે હવે ખોટું પડયું, એ હું મારાં ભાગ્ય સમજું છું. મારી પેઠે મારી બીજી કેટલી હિંદ ભગીનીઓ આ રોગ પીડતો હશે ? જેને આવો આર્તવદોષ હોય તે યોગ્ય ગુરૂ પાસેથી આ સૂર્યનમસ્કારનું વ્રત લેવું અને ર રોગમાંથી મુકત થવું, એટલુંજ નહિં પણ જે સ્ત્રી પુરૂષને સંત ન હોય અથવા હોય પણ અશકત અને અલ્પાયુષી થત હોય તેણે સશાસ્ત્ર સમંત્રક સૂર્ય નમસ્કાર નિયમપુર્વક કરવા સતેજ અને બળવાન સંતતિ થાય એમ મારૂં માનવું છે.

(૩) "વાતવિકાર" અથવા "રૂમેટીઝમ" થી શરીરમાં ઠેકઠેક જે દુખાવો થતો તે છેલ્લા મહીના થયાં બીલકુલ નથી.

(૪) મારૂં પેટ, નિતંબ, ગરદન અને બાવડાં વધારે ચરબીને લીધે લડબડતાં હતાં તે હવે મટી જઈને તે સંગીન થયાં છે. ઘણી સ્ત્રીઓની એવી સમજ હોય છે કે છોકરાં થયેલી સ્ત્રીઓનાં પેટ લડબડતાંજ રહે પણ તે સમજ ભુલ ભરેલી છે એવું હવે મને લાગે છે કારણ કે મને દશ છોકરાં થયેલ છે અને મારી ઉમર પચાશ વર્ષની છે.

(૫) વળી મારાં બેય બાવડાંમાં અકલ્પિત સુધારો થયો છે. તેમાંનું પેલાપણું મટી પુરૂષનાં બાવડાંની પેઠે તે ઘટ અને સંગીન થયાં છે. નમસ્કાર પહેલાં હું બાવડાંના ગઠ્ઠા હાથ દબાવી ઉપસાવવા બહુ ખટપટ કરતી પણ તે વ્યકત થતાં નહીં અને તેથી મારી દીકરી કાશીબાઈ પોતાનાં બાવડાં ઉપસાવી મારી મશ્કરી કરતી. તે ઉપસાવી શકતી કેમકે તે નાનપણથી છોકરાઓની પેઠે દંડ પીલતી. દોરી ઉપર ચડતી વગેરે કસરત કરતી. આ બાબતમાં ઘણી સ્ત્રીઓની સમજ એવી છે કે બાઈડીઓનાં બાવડાંનાં સ્નાયુઓ પુરૂષોની પ્રમાણે કઠણ હોઈ શકતાં નથી. પણ આ સમજ ખરી નથી. બ્હેનોએ વરસ છ મહીના સૂર્ય નમસ્કાર કરી તેની ખાત્રી કરી લેવી.

(૬) મારા નખ, હાથની હથેળી અને બીજું શરીર ફીકું તેજ વીનાનું દેખાતું તેમાં હવે થોડી લાલી આવી છે એ ઉપરથી મારા શરીરના લોહીમાં સુધારો થયેલો હોવો જોઈએ એમ દેખાય છે.

(૭) ગઈ ભાઈ બીજને દીવસે મારો નાનો ભાઈ ચી. અંતેબા આંહી આવ્યો હતો. આવતાં વારજ મને જોઈ તેણે પ્રશ્ન કર્યો કે "બ્હેન! કામીનીયા, કેશરંજન કે એવું કોઈ તેલ તું માથામાં વાપરે છે કે શું? તારા વાળ કાળા શાહી જેવા દેખાય છે! મેં કહ્યું કે રોજ વાપરીએ છીએ તેજ કોપરેલ તેલ

સિવાય હું બીજું કોઈ તેલ વાપરતી નથી. પછી મારા પણ ધ્યાનમાં આવ્યું કે નમસ્કાર કરવા પહેલાં એક બે વરસ હું વાળ ઓળતી ત્યારે કાંસકીમાં રોજ વાળનો ભારોને ભારો નીકળતો પણ હમણાં એક બે મહીનમ તો કાંસકીમાં બે ચાર વાળજ આવે છે. આ તો શારીરિક ફાયદા મેં બતાવ્યા. હવે માનસીક સુધારા વિષે કહું છું:-

(૮) નમસ્કાર શરૂ કરવાની સાથે રોજ સંધ્યાકાળે થતો કંટાળો ગયો ને થાક પણ ગયો. હવે તો આખો દીવસ મનને ઉત્સાહ રહે છે, અને કામ કરવામાં પણ હોંશ રહે છે. પથારીમાં પડતાંજ ઉંઘ આવે છે. સ્વપ્નાં પણ ઓછા થયાં છે. બીજો એક મહત્વનો ફાયદો થયો તે એ કે અઠવાડીયામાં એક બે વખત ઉંઘમાં ભયંકર પ્રાણી, માણસ, ચોર વગેરે દેખવાથી હું બીને ઉઠતી પણ છેલા આઠ મહીનામાં એમાંનું કંઇ પણ થયું નથી. આ રોકડા અનુભવની વાત છે. આમાં કાંઈ ઉધાર લીધું નથી. એક બે વરસ નમસ્કારનો અનુભવ કર્યા પછી તેનો ગુણ જણાય છે એમ કેટલાક લેખકો કહે છે પણ મારા મત પ્રમાણે ખાત્રી કરવાને માટે ત્રણ ચાર મહીનાની મુદત બસ છે.

(૯) કેટલીક સ્ત્રીઓની પેઠે મારો પરસેવો પણ જરા વાસ મારતો તે પરસેવો હવે થતો નથી અને થાય છે ત્યારે તેમાં પણ જરા સુવાસ હોય છે. (!)

(૧૦) અમારા પ્રાચીન ઋષિ મુનીઓએ, શાસ્ત્રકારોએ અને પુર્વજોએ મનુષ્ય જાતના અત્યંત કલ્યાણને માટે ઐહિક અને પારમાર્થિક સુખ સાધી દેનારા આચારનાં તત્વો અમારા ધર્મમાં છુપાં મુકી દીધાં છે. દાખલા તરીકે "આચમ્ય પ્રાણાયામ્ય" આ નિર્દેષ બધાં ધર્મ કાર્યોના આરંભમાં કહેલો છે. આ તત્વોને

ઉપર ઉપરથી જોનાર અને વિચાર કરનારને શુષ્ક અને નિરર્થક લાગે અને તેથી ચાલતી પેઢીના યુવકોને તે વિષયમાં એક પ્રકારનો તિરસ્કાર લાગે છે એટલુંજ નહીં પણ કોઈ કોઈવાર તેની ઠઠ્ઠા પણ કરે છે. મારૂં પણ તેમજ હતું પણ સુર્ય નમસ્કાર રૂપી દીવ્ય અંજનથી મારી શ્રદ્ધા ધર્મ ઉપર દ્રઢતર થઈ છે. સશાસ્ત્રીય અને સમંત્રક શ્રદ્ધાપૂર્વક સૂર્ય નમસ્કાર કરવાથી નાસ્તિકે.ની પણ વેદીક ધર્મ ઉપર શ્રદ્ધા બેસશે એમાં શંકા નથી. સુર્યનમસ્કાર સિવાય આજ સુધી મેં બીજી કોઈ કસરત નિયમ પુર્વક કરીજ નથી એ મારે આંહી કહેવું જોઈએ.

સૂર્ય નમસ્કાર કરીને હિત સાધવા ખાતર નિચેના નિયમો પાળવા જોઈએ.

(૧) ચા, કોફી કે દારૂ ગાંજા વ્યસન ત્યજવા. (૨) સ્ત્રી પુરૂષ સંબંધ નિયમસર અને પરિમિત હોવા જોઇએ. (૩) ખાવા પીવામાં સાત્વિકતા અને પરિમિતતા સચવાવી જોઈએ. (૪) સૂર્યોદય પહેલાં શુદ્ધ થઇને શાસ્ત્રોકત પદ્ધતિસર સમંત્રક સૂર્યનમસ્કાર કરવા.

આ નિયમો પાળવાથી સંપૂર્ણ હિત પ્રાપ્ત થશે. પણ એ નિયમો પાળ્યા વિના પણ સૂર્ય નમસ્કારથી થોડું પણ હિત થશે એમાં શંકા નથી. છેવટ મારે એ સૂચના કરવાની છે કે નમસ્કાર કરવાનું શરૂ કરવા પહેલાં આપણાં શરીરનું માપ અને વજન અવશ્ય કરવાં. ગળું, બાવડાં, છાતી, પેટ, કુલા, સાથળ, અને પીંડી વગેરેનું માપ પણ કાગળ ઉપર નોંધી લેવું અને વજન પણ નોંધી રાખવું અને પછી દર એક બે મહીને પાછું નોંધતા જવું. એટલે કે આ નમસ્કારના યોગથી શરીર અને મનની સુધારણામાં કેવી મદદ મળે છે તે સહેજ સમજાય.

પ્રકરણ ૧૩

નાનાં છોકરાં અને નમસ્કાર વ્યાયામ,

લે. શ્રી. તોફખાને.

હાલમાં અમારા છોકરાની ઉમર ચાર વરસની છે. જન્મ્યા પછી બીજા વરસથી તાવ, ઉધરસ અને હાંફનો વિકાર તેને શરૂ થયો. ફેફસાંની નબળાઈને લીધે હવામાં થતો ફેરફાર સહન ન થઈ શકાવાથી, અને હવાની અસર ખાસ છાતી ઉપર થતી હોવાથી આ રોગ જોર મારી આવે છે. આને "બ્રોન્કાઈટીસ" અથવા શ્વાસોશ્વાસની મુંઝવણ કહેવાય છે. ઔષધોપચારથી આ દરદ ઓછું થાય છે પણ ૧૦/૧૫ દીવસમાં પાછું ઉપડી આવે છે સ્થિતિ આમ હોવાથી એક બખત જેવું તેને દવાથી જરા ઠીક થતું જણાયું કે તરત નમસ્કારની કસરત તદન થોડા પ્રમાણમાં શરૂ કરવી દીધી આ કસરત સતત ત્રણ મહીના ચાલુ રાખી. છોકરો ફક્ત [illegible] અષ્ટાંગ નમસ્કાર કરતો. પરિણામમાં છોકરાની પ્રકૃતિમાં જીવન શક્તિનો વધારો થઈને હવે પ્રકૃતિ નિરોગી થઈ છે.

[illegible]

સ્ત્રી અને શુદ્ર સિવાયના દ્વીજો માટે બાર નમસ્કારના વેદીક બીજ અને મંત્રો.

सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ।

१ ॐ ह्राँ हंसः शुचिपत ॐ ह्राँ मित्राय नमः ।

२ ॐ ह्रीँ वसुरन्तरिक्षसत ॐ ह्रीँ रवये नमः ।

३ ॐ ह्रूँ होता वेदिपत ॐ ह्रूँ सूर्याय नमः ।

४ ॐ ह्रैँ अतिथिर्दुरोणसत ॐ ह्रैँ भानवे नमः ।

५ ॐ ह्रौँ नृपत ॐ ह्रौँ खगाय नमः ।

६ ॐ ह्रः वरसत ॐ ह्रः पूष्णे नमः ।

७ ॐ ह्राँ ऋतसत ॐ ह्राँ हिरण्यगर्भाय नमः ।

८ ॐ ह्रीँ व्योमसत ॐ ह्रीँ मरीचये नमः ।

९ ॐ ह्रूँ अब्जा गोजाः ॐ ह्रूँ आदित्याय नमः ।

१० ॐ ह्रैँ ऋतजाऽअद्रिजाः ॐ ह्रैँ सवित्रे नमः ।

११ ॐ ह्रौँ ऋतम ॐ ह्रौँ अर्काय नमः

१२ ॐ ह्रः बृहन ॐ ह्रः भास्कराय नमः

પૂજ્યપાદ મહાત્માશ્રી નથુરામ શર્માએ કૃપા કરી આ લખી મોકલી દાખલ કરવા સુચવ્યું છે.

પંડયા—



જેનાથી આ જગતમાં, મળે જ્ઞાન ને માન;
એમ કહે વિદ્વાન તે પુસ્તકનું આ સ્થાન—(૧)
પંડિત ચહે પુરાણ[1] ને વેદીક ચહે વેદાન્ત[2];
ડયાહ્યાજન ઉપદેશ દે, મેળવી મ્હોટું જ્ઞાન—(૨)
નીઘંટ વૈદીક[3] પુસ્તકો, શારિરિક આરોગ્ય;
કુંજ વનૌષધિ વિધી દર્શાવી દર્દ યોગ્ય—(૩)
પછી કાયદાશાસ્ત્રના[4], ગ્રંથો ધારા રૂપ;
નીર્મળ ન્યાય રૂપાન્તરે, ભર્યો કાયદે કૂપ;—(૪)
બુદ્ધિ ખિલે જે વડે, નવલકથા[5] રસ—ગંધ;
કલ્પિત[6] કાવ્યઇતિહાસ[7] ને ધર્મજ્ઞાનને[8] પંથ—(૫)
સેવા એ સજ્જન કરે, બાળબોધ[9] સંસાર;

બાળ બોધ લીપીથી અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ તથા બાળકો માટે બાર નમસ્કારના મંત્રો.

સૂર્ય જગતનું જીવન છે,

૧ ૐ હ્રાં મિત્રાય નમઃ ।
૨ ૐ હ્રીં રવયેનમઃ ।
૩ ૐ હ્રૂં સૂર્યાય નમઃ ।
૪ ૐ હ્રૈં ભાનવે નમઃ ।
૫ ૐ હ્રૌં ખગાય નમઃ
૬ ૐ હ્રઃ પૂષ્ણે નમઃ ।
૭ ૐ હ્રાં હિરણ્યગર્ભાયનમઃ ।
૮ ૐ હ્રીં મરીચયે નમઃ ।
૯ ૐ હ્રૂં આદિત્યા નમઃ ।
૧૦ ૐ હ્રૈં સવિત્રે નમઃ ।
૧૧ ૐ હ્રૌં અર્કાય નમઃ ।
૧૨ ૐ હ્રઃ ભાસ્કરાય નમઃ ।

શ્રી મહા શિવપુરાણ.

૨૪૦૦૦ શ્લોકનું **શુદ્ધ** ગુજરાતી ભાષાન્તર, **બ્રહ્મવિદ્યાના** ઉપદેશરૂપ **શ્રીશિવ ગીતા સાથે**, જગતગુરૂ શ્રીશારદાપીઠાધીશ્વર શંકરાચાર્ય મહારાજની સંમતીવાળું, **રાજગુરૂ પંડિત** રવિશંકર **જેષ્ટારામનું**, **મુંબઈમાં છપાયેલું**, શુધ્ધ, સરળ, સુંદર અને બોધપ્રદ ગુજરાતી ભાષાન્તર, **સચિત્ર પાંચમી આવૃત્તિવાળું**, જોઈ તપાસીને લેજો, આ મહાશિવપુરાણમાં **કર્મકાંડ**, ઉપાસનાકાંડ, અને જ્ઞાનકાંડનું યુક્તિ પ્રયુક્તિ તથા **દૃષ્ટાંતાથી** નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે. પાશુપતયોગનું તથા મંત્રશાસ્ત્રનું રહસ્ય પણ બીજા ગ્રંથોમાં ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે. તેનું વર્ણન પણ આ ગ્રંથમાં સવિસ્તર આપેલું છે. **શિવપુજનનો વિધિ**, ભસ્મનું મહાત્મ્ય, ભુગોળ ખગોળનું વર્ણન સતી ચરિત્ર, ગિરિજા ચરિત્ર, કાર્તિક સ્વામીનું ચરિત્ર. ત્રિપુરાસુરાદિ દૈત્યોનો વધ, લિંગ મહાત્મ્ય, કાશીમહાત્મ્ય, શિવક્ષેત્ર મહાત્મ્ય, કૈલાસ મહાત્મ્ય, મૃત્યુંજયાદિ મહામંત્રોનો જપવિધિ, વર્ણધર્મ આશ્રમધર્મ, સ્ત્રીધર્મ, રાજધર્મ, શિવજીના ભિન્ન ભિન્ન અવતારોનું ચરિત્ર, ધર્મ અર્થ કામ અને મોક્ષ એ ચાર પુરૂષાર્થનું વર્ણન વિગેરે અનેક વિષયો આ મહાશિવપુરાણમાં સમાવેલા છે, છતાં **મૂલ્ય રૂા. ૫-૦-૦** બહારગામ માટે પોસ્ટેજ જુદું.

શુક્લ યજુર્વેદીય અષ્ટાધ્યાયી રૂદ્રી—મુળ, પત્રાત્મક, નમક ચમકના પ્રયોગ તથા પૂર્વાર્ધન ઉત્તરાર્ધન સંપૂર્ણ પૂજા **તથા આરતી સહીત**, મુંબઇ છાપ, ઉંચા ચીકણા ગ્લેઝ કાગળમાં મોટા **અક્ષરવાળી**, નાની **સાઇઝનાં છુટાં પાનાંવાળી** કી રૂ. ૦-૪-૦

શુક્લ યજુર્વેદીય અષ્ટાધ્યાયી રૂદ્રી—મુળ મંત્રો સહીત **શુધ્ધ ગુજરાતી ભાષાન્તર**, આજદીન સુધી થયેલાં રૂદ્રીનાં ભાષાન્તરોમાં ઉત્તમોત્તમ સરળતાથી સમજી શકાય તેવું, શુધ્ધ, બોધપ્રદ ભાષાન્તર, મુંબઇમાં છપાયેલું, ઉંચા ગ્લેઝ કાગળમાં, છતાં કી. રૂા. ૦-૬-૦

સંગ્રહ કરવા લાયક પુસ્તકો.

૧	બાલબોધ જ્યોતીષસાર સંગ્રહ	૦-૧૦-૦
૨	મૈથુની અને ટાંકીના રોગો.	૨-૦-૦
૩	માધવનિદાન મૂળ સહીત ગુજરાતી ભાષાંતર.	૨-૦-૦
૪	હારીત સંહિતા ગુજરાતી ટીકા.	૫-૦-૦
૫	અમૃત અહાર (દ્રષ્ટાન્તો અને ભજનો સાથે)	૦-૬-૦
૬	જ્ઞાન પ્રદેશ ગુજરાતી	૧-૮-૦
૭	યોગાનંદ સ્વાનુભુતી ગુજરાતી.	૨-૮-૦
૮	श्यामारहस्यतंत्र हिन्दी टीका	३-०-०
९	शिवनाम कल्पलता संस्कृत	१-०-०
૧૦	ચરીત્ર ચંદ્રીકા (ભક્તોનાં આખ્યાનો)	૨-૪-૦
११	शान्ती कमलाकर (दरेक प्रकारनी शान्ती माटे)	५-०-०
૧૨	ધર્મસિંધુ ગુ. ટી.	૬-૦-૦
૧૩	કેશવકૃતિ.	૧-૮-૦
૧૪	શબ્દાર્થ સીંધુ (સંસ્કૃત ગુજરાતી શબ્દકોષ)	૮-૦-૦
૧૫	ગીત ગોવિંદ ગુજરાતી ટીકા પદ્યાત્મક (શ્રી કૃષ્ણ ગીતાંજલી)	૦-૧૨-૦
૧૬	ગોપાલવાણી (૧૦૯૧૩ કુલ ગુ. શબ્દ કોષ)	૧-૮-૦

જ્યોતીષીઓ માટે કારખાનાના વર્ષફળની ચોપડીઓ પડવગી જન્મપત્રીકાઓ તયાર જન્માક્ષર લાઇનવાળા કોરા કાગળ સસ્તે ભાવે મળશે.

પંડિત નારાયણ મૂળજી પુસ્તકાલય.

ઠે. કાલબાદેવી રોડ, ઝવેર બાગ, નં. ૨૨૯, મુંબઈ ૨.

१	भृगु संहीता (संपूर्ण हिन्दी)	१५-०-०
२	ज्योतिर्विद्याभरण (संस्कृत)	२-८-०
૩	ઘ જીવન (લોલીંબરાજ કૃત) ગુ. ટી.	૧-૦-૦
૪	શુશ્રુત આયુર્વેદ (મૂળ સહીત ગુજરાતી)	૧૦-૦-૦
૫	અષ્ટાંગ હૃદય વાગભટ્ટ (ઉત્તરસ્થાન) ગુજરાતી	૪-૦-૦
૬	શ્રી ભગવદ ગીતા (ગુજરાતી ટીકા) ૫ આનાથી ૧૦ રૂપીયા સુધી.	
૭	હરીમેાડ સ્તેાત્ર (વેન્દાન્ત) ગુજરાતી	૧-૦-૦
૮	પાતંજલયેાગ દર્શન (યેાગ) ગુ. ટી.	૨-૦-૦
૯	સરોદાજ્ઞાન સચિત્ર (યેાગ)	૧-૮-૦
૧૦	षटचक्रनिरूपण (યેાગ) સંસ્કૃત	૦-૮-૦
૧૧	એકાદશી મહાત્મ્ય (ગુજરાતી ટીકા સહીત)	૧-૧૨-૦
૧૨	પુરૂષોત્તમ મહાત્મ્ય (ગુજરાતી ટીકા)	૧-૮-૦
૧૩	श्री मद्भागवतसूक्ष्म (वद-तु-प) (વલ્લભાચાર્યની ટીકા)	૧૦-૦-૦
	પુરાણોક્ત કર્મ દર્પણ ગુજરાતી ટીપણુ સાથે)	૬-૦-૦
	निर्णय सिंधु (गुजराती टीका)	२५-०-०
	શ્રી કૃષ્ણ જન્મ ખંડ (ગુજરાતી) પૂર્વાર્ધ	૫-૦-૦
	संगीत पारिजात हिंदी	३-०-०
	યુવતી સૌભાગ્ય રત્ન (સ્ત્રી ઉપયેાગી ઉત્તમ પુસ્તક)	૦-૧૨-૦

સોનામાં મઢવા લાયક ઝીણામાં ઝીણી ગળામાં પહેરવા લાયક ઉંચી અસલ સાચા રૂદ્રાક્ષની માળાઓ હમારે ત્યાં મળશે. ૦-૮-૦ થી ૧૫-૦-૦ સુધી.

પંડિત નારાયણ મુળજી પુસ્તકાલય.

૩ કાલબાદેવી રોડ, ઝવેરબાગ, નં. ૨૨૯, મુંબઇ ૨.

"સૂર્ય નમસ્કાર" ની બીજી આવૃત્તિના પુસ્તકના પાંચમાં અને છઠ્ઠા પ્રકરણમાં વર્ણવેલી શરીરને વાળતાં થતી જુદી જુદી સ્થીતિઓની આકૃતિઓનું બીજ મંત્રો સાથેનું ચિત્રપટ.

છુટી નકલની કીંમત ૦-૧-૦

પ્રગટ કર્તા:—હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ શાહ.
ખેતવાડી ૫મી ગલી, સેન્ડહર્સ્ટ રોડ,
મુંબઈ, નં૦ ૪.

सूर्य आत्माजगतस्तस्थुषश्च ।

પહેલી સ્થીતિ.

બન્ને પગ તદન ભેળા કરી હાથ જોડી ટટ્ટાર ઉભા રહેવું.

બીજી સ્થીતિ.

ગોઠણને વાંકા વાળ્યા વગર કમર વાળી બેય હાથ જમીન ઉપર ટેકાવવા.

ત્રીજી સ્થીતિ.

એક પગ પાછળ લેવો ને પછી બીજો પગ પાછળ લેવો.

ચોથી સ્થીતિ.

ગોઠણ, છાતી, અને માથું જમીનને અડાડવાં ... હાથ અને પગ તેની જગ્યાએ ટેકવેલા રાખવા.

પાંચમી સ્થીતિ.

પછી હાથ અને પગ જ્યાં હોય ત્યાં જ રાખી છાતી અને માથું ... છાતી અને તેટલી ... નમાવી અને તેટલું અને છાતી ઉપર તરફ જેમ શકાય તેટલું વાંસા તરફ વાળવું.

તે પછી માથું નીચું નમાવી વારાફરતી બન્ને પગ ... લાવી પહેલી સ્થીતિ પ્રમાણે ટટ્ટાર ઉભા રહેવું.

आचम्य प्राणायामान् कृत्वा । अद्य मम ... श्रुतिस्मृतिपुराणोक्तफलप्राप्त्यर्थं, चतुर्विधपुरुषार्थसिद्ध्यर्थं, अभ्युदयानिःश्रेयससमाधनरूपधर्माचरणेन उपात्तदुरितक्षयद्वारा ... प्रीत्यर्थं च साष्टांगप्रणिपातैः सूर्योपासनां करिष्ये ।

१ ॐ ह्रां मित्रायनमः ।
२ ॐ ह्रीं रवये नमः ।
३ ॐ ह्रूं सूर्याय नमः ।
४ ॐ ह्रैं भानवे नमः ।
५ ॐ ह्रौं खगाय नमः ।
६ ॐ ह्रः पूष्णे नमः ।
७ ॐ ह्रां हिरण्यगर्भाय नमः ।
८ ॐ ह्रीं मरीचये नमः ।
९ ॐ ह्रूं आदित्याय नमः ।
१० ॐ ह्रैं सवित्रे नमः ।
११ ॐ ह्रौं अर्काय नमः ।
१२ ॐ ह्रः भास्कराय नमः ।

---

१३ ॐ ह्रां ह्रीं मित्र रविभ्यां नमः ।
१४ ॐ ह्रूं ह्रैं सूर्य भानुभ्यां नमः ।
१५ ॐ ह्रौं ह्रः खगपुषभ्यां नमः ।
१६ ॐ ह्रां ह्रीं हिरण्यगर्भमरीचिभ्यां नमः ।
१७ ॐ ह्रूं ह्रैं आदित्य सवितृभ्यां नमः ।
१८ ॐ ह्रौं ह्रः अर्कभास्कराभ्यां नमः ।

---

१९ ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं मित्र रवि—
सुर्य भानुभ्यो नमः ।
२० ॐ ह्रौं ह्रः ह्रां ह्रीं खग पुष
हिरण्यगर्भ मरीचिभ्यो नमः ।
२१ ॐ ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः आदित्य सवित्र
अर्क भास्करेभ्यो नमः ।

---

२२ ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः
२३ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः
२४ मित्र रवि सूर्य भानु खग पुष
हिरण्यगर्भ मरिच्यादित्य
सवित्रर्क भास्करेभ्यो नमः ।

२५ ॐ श्री सवितृसूर्यनारायणाय नमः

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने । ...

... सहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते ।

Surya-Nama

or

Sun Adoration.

With Bijas & Mantra

accompanied with

Harmless physical E>

based on

Best Scientific -F

Edited &

HARAKHCI

Khetwadi 5th [illegible]

[illegible]

Shrimant [illegible]

2nd Edition

જા. ગણેશ

વા

ડાકિની

વિજયશંકર હિંમતરામ ધોળકિયા.

...સ લેખક શ્રી શચીશચન્દ્ર ચટ્ટોપાધ્યાય.

...સ રાજા ગણેશનો આ અનુવાદ

...મ અંગ્રેજ ૯૦ માન ને પ્રેમથી

આ પ્રસંગો સામાજ અનેક

... રાજા ગણેશની સત્તા

નિવાસ આપની આમ

...૪ ઉંનો નહિ છે.

'પુન' નવલકથાની

...માં લીધા

નથી.

ગુ.

કંપની.